

**STATUS KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA DI SMP N 2 MAJENANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Prasyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun oleh:
Darul Fitriyana
08601244011

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JUNI 2013**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Status Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 2 Majenang” yang disusun oleh Darul Fitriyana, NIM 08601244011 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 3 Mei 2013

Pembimbing,



Komarudin, M.A
NIP 19740928 200312 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul “Status Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 2 Majenang” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 3 Mei 2013

Yang menyatakan,



Darul Fitriyana
NIM. 08601244011

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Status Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 2 Majenang” yang disusun oleh Darul Fitriyana, NIM 08601244011 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 4 Juni 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Komarudin, M.A	Ketua Penguji		21/6 - 2013
Nur Rohmah M, M.Pd	Sekretaris Penguji		20/6 - 2013
Agus Sumhendartin S, M.Pd	Penguji I		14/6 - 2013
Fathan Nurcahyo, M.Or	Penguji II		19/6 - 2013

Yogyakarta, Juni 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP.19600824 1986011 001

MOTTO

- ❖ Hidup ini sederhana, ambil keputusan dan jangan pernah sesali keputusan tersebut (Aris)
- ❖ Jangan padamkan semangatmu sebelum semangatmu itu padam oleh waktu (Darul Fitriyana)
- ❖ Percayalah hanya dirimu yang bisa mengubah keadaanmu sendiri (Darul Fitriyana)
- ❖ Jadilah pribadi yang selalu rendah hati (Uli Lutfi A' Yuni)

PERSEMBAHAN

Karya ilmiah ini ku persembahkan untuk :

- ❖ Bapak Triyanto (Alm.) dan Ibu Siti Maryani yang dengan cinta dan kasih semangatnya merawat dan mendidik anak-anaknya dengan baik dan tanpa pernah mengharap balasan, serta tak pernah lelah mendoakan demi kesuksesan dan kebahagiaan anak-anaknya.
- ❖ Kepada adik tercinta Faisal Sandhi Wela yang selalu memotivasi tanpa lelah.
- ❖ Kepada Novita Sary yang telah mendukung saya selalu dalam suka maupun duka.
- ❖ Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.

STATUS KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP N 2 MAJENANG

Oleh:

Darul Fitriyana
08601244011

ABSTRAK

Melihat dari kenyataan intensitas latihan yang dilakukan SMP N 2 Majenang masih kurang, dengan latihan yang belum ideal maka menjadikan Kebugaran Jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang ada yang baik ada juga yang masih kurang. Status Kebugaran Jasmani SMP N 2 Majenang diharapkan menjadi acuan dan alat ukur pada tim sepakbola di sekolah tersebut. Tujuan penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui Kebugaran Jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang sudah dibakukan oleh Dekdikbud 1999. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk kategori umur 13 – 15 tahun. Dengan nilai reliabilitas untuk putera 0,960 dan nilai validitas untuk putera 0,950. Subjek penelitian yang digunakan adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang yang berjumlah 32 anak. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase menggunakan rumus $P = \frac{f}{n} \times 100\%$.

Hasil penelitian kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Majenang berada pada kategori baik sekali sebesar 0% (0 anak), baik sebesar 59,4 % (19 anak), diikuti kategori sedang sebesar 34,4 % (11 anak), kategori kurang sebesar 6,2 % (2 anak) dan kategori kurang sekali 0% (0 anak). Dengan demikian dapat disimpulkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Majenang adalah baik dan sedang.

Kata kunci : *Status Kebugaran Jasmani, ekstrakurikuler sepakbola, siswa SMP*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Status Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 2 Majenang” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rohmat Wahab, M.A, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk bisa menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si, selaku Ketua Jurusan POR yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Suhadi, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
5. Bapak Komarudin, M.A, selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen dan Karyawan FIK yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah membantu peneliti dalam membuat surat perizinan.
8. Kepala sekolah dan guru serta siswa di SMP N 2 Majenang, yang telah memfasilitasi dan membantu dalam pelaksanaan kegiatan penelitian.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya, dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 3 Mei 2013

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat Permainan Sepakbola.....	10
2. Hakikat Permainan Sepakbola Untuk Anak SMP.....	12
3. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	12
4. Komponen Kebugaran Jasmani	15
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	23
6. Komponen – Komponen Kebugaran Jasmani Untuk Pemain Sepakbola	27
7. Hakikat Ekstrakurikuler	33
a. Pengertian Ekstrakurikuler	33
b. Jenis-Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler.....	34
c. Tujuan Ekstrakurikuler	35
8. Ekstrakurikuler SMP N 2 Majenang	36
B. Penelitian yang Relevan	37
C. Kerangka Berpikir.....	38
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
1. Tempat Penelitian.....	40
2. Waktu Penelitian.....	40
C. Definisi Operasional Variabel	41
D. Populasi dan Sampel Penelitian	41
1. Populasi	41
2. Sampel	41
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	42
1. Instrumen Penelitian	42
2. Teknik Pengumpulan Data	45

F. Teknik Analisis Data	45
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan	54
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59
B. Implikasi Hasil Penelitian	59
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	59
D. Saran-saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Putra Umur 13-15	46
Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	46
Tabel 3. Deskripsi Hasil Penelitian Lari 50 meter	47
Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Gantung Angkat Tubuh.....	48
Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Baring Duduk 60 detik.....	49
Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Loncat Tegak.....	50
Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Lari 1000 meter.....	51
Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Status Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 2 Majenang.....	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Hasil Tes Lari 50 meter.....	48
Gambar 2. Diagram Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh.....	49
Gambar 3. Diagram Hasil Tes Baring Duduk 60 detik.....	50
Gambar 4. Diagram Hasil Tes Loncat Tegak.....	51
Gambar 5. Diagram Hasil Tes Lari 1000 meter.....	52
Gambar 6. Diagram Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Izin penelitian.....	64
Lampiran 2. Surat Rekomendasi Izin Penelitian Kesbanglimas Yogyakarta.....	65
Lampiran 3. Surat Rekomendasi Penelitian Kesbangpol Semarang.....	66
Lampiran 4. Surat Rekomendasi Penelitian Bakesbangpol Cilacap.....	68
Lampiran 5. Surat Rekomendasi Penelitian Bappeda Cilacap.....	69
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Disdikpora Cilacap.....	70
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian.....	71
Lampiran 8. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani.....	72
Lampiran 9. Formulir TKJI.....	80
Lampiran 10. Sertifikat Kalibrasi Ban Ukur.....	81
Lampiran 11. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch.....	83
Lampiran 12. Data Hasil Penelitian Status Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 2 Majenang Menggunakan Instrumen TKJI.....	85
Lampiran 13. Data Statistik Penelitian	86
Lampiran 14. Foto Kegiatan	91

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya tetapi di daerah gawangnya sendiri. Dalam perkembangannya, permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Sepakbola berkembang sangat pesat di kalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan anak-anak, dewasa, dan orang tua (Sucipto, dkk. 2000: 7).

Sepakbola menjadi salah satu olahraga favorit di kalangan masyarakat, karena sepakbola sudah dikenal di seluruh lapisan masyarakat. Hal ini terbukti dengan munculnya tim sepakbola di berbagai daerah juga munculnya tim-tim tangguh di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi, serta dengan adanya kompetisi di tingkat nasional maupun daerah, dan juga banyak berdirinya sekolah-sekolah sepakbola. Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dalam permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan.

Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga

yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. “Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu: 1) kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani, 2) ketepatan teknik atau keterampilan yang dimiliki, dan 3) masalah-masalah lingkungan” (M. Sajoto, 1995: 2).

Berdasarkan pernyataan di atas diketahui bahwa salah satu komponen untuk mendukung permainan sepakbola yang baik adalah kebugaran jasmani seorang pemain. Dalam hampir semua kegiatan manusia, baik kegiatan itu merupakan kegiatan nonfisik, seseorang berperan sekali dalam kegiatan sehari-harinya, sehingga peranan langsung dari keadaan fisik terhadap produktivitas kerja sudah semakin diyakini manfaatnya, selain itu masih banyak sisi lain dari penampilan fisik yang berpengaruh terhadap kegiatan dan peran kita sehari-hari.

Tingkat kebugaran jasmani yang dibutuhkan seseorang tidaklah sama semua tergantung pada aktivitas maupun kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Semua golongan yang beraktivitas termasuk di sini pelajar di suatu sekolah sangat memerlukan kebugaran jasmani yang baik maka diharapkan seseorang akan mampu bekerja secara produktif dan efisien, tidak terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat dan juga mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik disekolah ditempat kerja maupun di masyarakat. Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga. Maka kebugaran jasmani seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya.

Kebugaran jasmani atau *physical fitness* adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Depdiknas, 2000: 28). Kebugaran jasmani yang tinggi merupakan modal essensial untuk menyelesaikan kegiatan secara semangat, efektif, dan efisien, sehingga berakibat terhadap produktivitas, dan kesemuanya itu dijadikan salah satu indikator kualitas sumber daya manusia yang diidam-idamkan ada pada diri individu sebagai bagian dari masyarakat yang aktif dalam melakukan pembangunan. Kebugaran jasmani yang baik juga merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Bagi seorang siswa kebugaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh baik pada saat belajar di sekolah maupun di luar sekolah. Semua tahu bahwa pada masa anak-anak/remaja merupakan masa di mana mereka sedang tumbuh dan berkembang. Dengan status kebugaran jasmani yang tinggi berpeluang memiliki tingkat kesehatan yang baik sehingga siswa dapat belajar dengan lebih baik.

Kebugaran jasmani yang tinggi dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, serta memperhatikan waktu istirahatnya dan kebutuhan rekreasi sebagai pengimbang kondisi fisik dan mental. Melalui pendidikan jasmani pula diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, karena tujuan dari pendidikan jasmani salah satunya yaitu meningkatkan kebugaran

jasmani. Namun dengan waktu yang dialokasikan untuk pelajaran pendidikan jasmani terbatas, maka apabila hanya mengandalkan program pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa tentu saja tidak akan tercapai.

Kebugaran jasmani yang baik merupakan sebuah pondasi bagi seorang pemain sepakbola untuk menunjukkan penampilannya saat berada dalam pertandingan. Dengan kebugaran jasmani yang baik, seorang pemain sepakbola dapat mengurangi kelelahan yang timbul, sehingga atlet dapat berpikir dengan daya pikir yang tinggi, pola pikir yang kreatif dan konsentrasi yang tinggi. Sehingga dalam mengeluarkan kemampuan teknik, taktik dan strategi yang dimiliki, dapat berjalan dengan baik dan optimal.

Salah satu kegiatan untuk membina dan meningkatkan kebugaran jasmani pemain sepakbola melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMP N 2 Majenang merupakan kegiatan yang sudah diprogramkan dengan menyesuaikan kebutuhan yang diinginkan oleh sekolah. Ekstrakurikuler sepakbola merupakan salah satu kegiatan yang paling digemari oleh para siswa, kegemaran ini dibuktikan dengan antusias yang sangat tinggi terhadap ekstrakurikuler sepakbola tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang diselenggarakan pada hari Selasa dan Kamis mulai pukul 15.30-17.30 WIB di lapangan Wijaya Kusuma Majenang. Melihat kenyataan 2x dalam seminggu melakukan latihan tentulah intensitas latihan yang dilakukan masih kurang, dikarenakan ideal latihan untuk seseorang bukan atlet minimal 3 kali dalam

seminggu, dengan latihan yang belum ideal tersebut menjadikan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang belum sepenuhnya baik.

Prestasi yang diperoleh SMP N 2 Majenang dalam cabang olahraga sepakbola masih belum maksimal, selama ini SMP N 2 Majenang belum pernah memiliki prestasi dalam cabang sepakbola baik di tingkat Kabupaten maupun Nasional. Meskipun demikian pada setiap tahunnya Kabupaten mengadakan seleksi untuk atlet berprestasi dalam olahraga sepakbola, yang nantinya akan dijadikan tim sepakbola tingkat Kabupaten. Berdasarkan data yang terlihat, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 2 Majenang dari tahun 2010 hanya berhasil lolos seleksi sebanyak 2 siswa, diantaranya atas nama: (1) Robi Saputra, (2) Doni Wardana, pada tahun 2011 lolos seleksi sebanyak 2 siswa diantaranya: (1) Rian Adi Saputra, (2). Rois Junaidi, dan pada tahun 2012 berhasil lolos seleksi sebanyak 3 siswa diantaranya: (1) Toheri Hermawanto, (2) Satria Wibawa, (3) Aris Riansah. Berdasarkan jumlah siswa yang lolos seleksi POBDA tingkat Kabupaten yang sudah disebutkan di atas, tidak terpilih menjadi tim sepakbola tingkat SMP yang mewakili Kabupaten Cilacap. Penyebab keadaan tersebut dikarenakan beberapa faktor diantaranya sarana prasarana yang hanya memiliki bola sepak berjumlah 7 buah, *cone* berjumlah 20 buah, sedangkan untuk fasilitas lapangan sepakbola ukurannya tidak normal seperti lapangan sepakbola pada umumnya. Pemberian bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih yang hanya Guru PENJAS ORKES di sekolahan SMP N 2 Majenang dalam pembinaan

ekstrakurikuler dirasa masih kurang bervariasi. Hal ini mengakibatkan bentuk latihannya menjadi membosankan bagi siswa ekstrakurikuler sepakbola. Pelatih seharusnya lebih variasi dalam memberikan bentuk latihan yang menarik dan tidak membosankan supaya siswa selalu bersemangat dan termotivasi ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Selain itu daftar peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang selalu berganti setiap tahun ajaran baru, hal ini dikarenakan siswa yang duduk dibangku kelas IX tidak diperkenankan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sehingga penyesuaian dalam tujuan kekompakan tim kurang optimal.

Kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola masih kurang, dikarenakan kegiatan ekstrakurikuler SMP N 2 Majenang dengan waktu latihan 2x45 menit/ tatap muka dan dilakukan 2x dalam seminggu. Menurut Faizati Karim (2002: 9) bahwa “frekuensi latihan dilakukan secara teratur 3-5 kali per minggu”. Sedangkan menurut Harsono (1988: 100) menyatakan bahwa “latihan fisik mempunyai tujuan memberikan tekanan fisik secara teratur, sistematis dan berkesinambungan”. Sehingga meningkatkan kemampuan di dalam melakukan kerja atau aktifitas gerak. Latihan fisik secara teratur, sistematis dan berkesinambungan yang dituangkan dalam proses latihan, akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata. Tanpa kondisi fisik yang baik, atlet tidak dapat mengikuti latihan-latihan kondisi fisik secara sempurna. Berdasarkan uraian beberapa faktor di atas maka diambil salah satu faktor untuk diteliti lebih lanjut yaitu mengenai kebugaran jasmani pemain.

Kebugaran jasmani merupakan pondasi utama pemain sepakbola sebelum melangkah ke tahap teknik, taktik, dan mental. Kurangnya prestasi dalam bermain sepakbola dan ketidakberhasilan para peserta dalam mengikuti seleksi dapat diindikasikan para peserta belum mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Tentu saja usaha yang ditempuh untuk meningkatkan prestasi cabang sepakbola di SMP N 2 Majenang yaitu dengan mengukur kondisi fisik peserta ekstrakurikuler secara berkala. Dalam hal ini status kebugaran jasmani SMP N 2 Majenang diharapkan menjadi acuan dan alat ukur pada tim sepakbola di sekolah tersebut. Tes kebugaran jasmani perlu dilakukan selain untuk tolok ukur juga sebagai standar tes tersendiri bagi sekolah tersebut untuk menentukan kebijakan-kebijakan pengembangan pada program-program kegiatan ekstrakurikuler sepakbola terutama peningkatan program latihan dan diharapkan nantinya para pemain memiliki kebugaran jasmani yang baik serta diharapkan tim tersebut mempunyai prestasi yang lebih baik.

Berdasarkan masalah di atas peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “status kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Prestasi yang diperoleh SMP N 2 Majenang dalam cabang olahraga sepakbola masih belum maksimal, hal tersebut dapat diindikasikan para peserta belum mempunyai kebugaran jasmani yang baik.

2. Intensitas latihan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang masih kurang.
3. Belum diketahuinya status kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat adanya keterbatasannya yang dimiliki oleh peneliti dalam hal waktu, biaya, dan kemampuan maka permasalahan yang ada perlu dibatasi sehingga masalah yang dikaji dan diteliti menjadi lebih terarah. Fokus dalam penelitian ini adalah tentang “Status kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang Tahun 2012/2013”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Seberapa tinggi status kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui seberapa tinggi status kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang.

F. Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat, antara lain :

1. Teoritis

Menjadi referensi dalam kajian pustaka untuk penelitian selanjutnya.

2. Praktis

- a. Bagi Sekolah, dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah mengenai keadaan kebugaran jasmani para pemain sepakbola SMP N 2 Majenang.
- b. Bagi Guru olahraga, dapat mengetahui kesiapan kondisi fisik pemainnya, dan dapat dijadikan pertimbangan dalam memberikan program latihan bagi para atletnya.
- c. Bagi atlet, sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, status kebugaran jasmani mempunyai peranan yang sangat penting.
- d. Bagi orang tua dan masyarakat umum, dapat dijadikan sebagai pedoman untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh kedua regu yang masing-masing regu terdiri atas 11 orang, termasuk penjaga gawang. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepakbola diperlukan kerjasama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik pula (Sucipto dkk, 2000: 7).

Sukatamsi (1997: 3) mendefinikan secara jelas sebagai berikut: sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing anggota regunya berjumlah sebelas orang. Permainan dapat dilakukan dengan semua anggota badan kecuali tangan (lengan). Permainan dilakukan di atas rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 100 meter sampai dengan 110 meter dan lebarnya antara 64 meter sampai dengan 75 meter. Pada kedua garis batas lebarnya di tengah masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan.

Menurut Soedjono (1979: 103), bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua kelompok terdiri atas sebelas pemain, maka dari itu kelompok tersebut disebut kesebelasan. Lebih lanjut

Soedjono (1979: 103) menambahkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang setiap tim dimainkan masing-masing oleh sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mengantisipasi agar lawan tidak memasukkan bola ke gawang kita sehingga gawang terhindar dari kebobolan.

Menurut Muhajir (2007: 3), sepakbola adalah permainan beregu yang terdiri atas 11 orang pemain. Permainan ini mengutamakan kerja sama antar pemain seregu untuk menenangkan pertandingan. Sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola menggunakan kaki. Tujuan utamanya adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan (Agus Salim, 2007: 10).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa sepakbola merupakan permainan beregu dengan jumlah pemain 11 orang setiap regunya termasuk penjaga gawang, permainan ini dilakukan di atas rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 100 meter sampai dengan 110 meter dan lebarnya antara 64 meter sampai dengan 75 meter. Pada kedua garis batas lebarnya di tengah masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan.

2. Hakikat Permainan Sepakbola Untuk Anak SMP

Menurut Hurlock (1990) seperti yang dikutip oleh M. Furqon H. (2002: 5–6) dijelaskan lebih lanjut bahwa secara khusus dalam cabang olahraga permainan sepakbola untuk anak usia dini yang dimaksudkan adalah anak yang berumur antara 10–12 tahun, pada usia inilah sebaiknya anak usia dini mulai dikenalkan pada olahraga permainan sepakbola selanjutnya masuk pada tahap spesialisasi saat usia 11–13 tahun dan diharapkan dapat mencapai puncak prestasinya pada saat berusia 18–24 tahun.

Menurut teori piramida emas yang dikemukakan oleh pendapat M. Furqon (2002: 5), bahwa di dalam teori piramida emas tersebut terdapat tiga tahapan yang deal di dalam melakukan pembinaan olahraga prestasi yaitu: (1) pemasaran olahraga, (2) pembibitan atlet, dan (3) pembinaan prestasi puncak. Berdasarkan pendapat para ahli diatas bahwa untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga sepakbola, anak usia 10-12 tahun sudah dimulai untuk mengenali olahraga sepakbola dan mendapatkan pembinaan yang baik dan latihan teratur.

3. Hakikat Kebugaran Jasmani

Pengertian Kebugaran jasmani banyak sekali diungkap oleh para pakar olahraga maupun pakar kebugaran jasmani, sehingga istilah tersebut menjadi pokok pembahasan yang cukup menarik. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh

masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Menurut *President's Council on Physical Fitness and Sport* yang dikutip Muhammad Ali (2011: 66) definisi kebugaran jasmani adalah “kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (*emergensi*)”.

Disadari atau tidak sebenarnya kebugaran jasmani ini merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan pekerjaan secara optimal dan efisien (Depdiknas, 1999: 1). Kebugaran jasmani adalah kemampuan atau kesianggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu relatif lama tanpa kelelahan yang berarti.

Sudarno (1992: 9) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang. Kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular di mana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu. Lebih lanjut Sudarno, (1992: 9) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk

melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Seseorang dinyatakan *fit* apabila bebas dari gangguan tanpa kelemahan yang membatasi gerakannya dan yang memiliki ketahanan dan ketangkasan dalam tugas kesehariannya, dan masih memiliki cadangan energi yang bukan hanya digunakan untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, tetapi juga dapat digunakan menikmati waktu sesungguhnya (Sudarno, 1992: 9).

Kebugaran jasmani menurut Wahjoedi (2001:58) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa dan masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Menurut Sadoso Somosardjuno (1992: 9) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Dengan kata lain kebugaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2000 : 8) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja secara efisien tanpa

menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu terluangnya. Pendapat Len Kravitz (2001 : 132) bahwa *physical fitness* adalah bugarnya fisik berarti jantung, pembuluh-pembuluh darah, paru-paru dan otot berfungsi dengan baik. Sedangkan menurut Engkos Kosasih (1981 : 38) Kebugaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang menghadapi pekerjaannya jadi orang “*fit*” akan mampu melaksanakan pekerjaan berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga sebelumnya.

Berdasarkan beberapa pendapat yang ditemukan di atas, maka dapat disimpulkan, bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menjalankan tugas harinya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, mampu untuk menikmati waktu senggangnya dengan rekreasi yang aktif.

4. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 4) komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, sebagai berikut: (a) daya tahan jantung dan paru, (b)

kekuatan dan daya tahan otot, (c) kelentukan, (d) komposisi tubuh. Menurut Depdiknas (2000: 1) komponen kebugaran jasmani terdiri atas: (a) daya tahan kardiorespirasi, (b) daya tahan otot, (c) kekuatan otot, (d) kelenturan, (e) komposisi tubuh, (f) kecepatan gerak, (g) kelincahan, (h) keseimbangan, dan (i) kecepatan reaksi.

Begitu juga menurut Sadoso Sumosardjuno. (1992: 19) kebugaran jasmani mempunyai komponen-komponen:

- a. Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*).
- b. Kekuatan (*strength*)
- c. Ketahanan otot (*muscular endurance*)
- d. Kelentukan (*flexibility*)

Kebugaran Jasmani merupakan pengertian yang komplek. Maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula.

Menurut Rusli Lutan (2002: 8) komponen kebugaran jasmani diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan komponen kebugaran yang berkaitan dengan *perform*. Komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: (a) daya tahan aerobik, (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) fleksibilitas, sedangkan komponen kebugaran yang berkaitan dengan

perform, antara lain: (a) koordinasi, (b) keseimbangan, (c) kecepatan, (d) *agility*, (e) *power*, (e) waktu reaksi.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa untuk mengetahui kebugaran jasmani seseorang minimal yang harus diukur adalah komponen daya tahan otot, daya tahan paru jantung, kecepatan, kekuatan otot, tenaga ledak atau power, koordinasi, kelincahan, keseimbangan dan waktu reaksi. Maka dari itu, dalam penelitian ini menggunakan instrumen pengambilan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 1999 yang didalamnya sudah mengandung pengukuran lima komponen tersebut.

Dari kesepuluh komponen kebugaran jasmani tersebut di atas akan bahas peran masing-masing komponen sebagai berikut:

a. Daya tahan (*endurance*)

1) Daya Tahan Otot

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (M. Sajoto, 1995: 8). Dengan kata lain berhubungan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan energinya. Latihan yang dapat melatih daya ledak otot adalah latihan yang bersifat cepat atau berlangsung secepat mungkin. Contohnya: *vertical jump* (meloncat ke atas), melatih daya ledak otot tungkai. *front jump* (meloncat ke depan), melatih daya ledak

otot tungkai. *side jump* (meloncat ke samping), melatih daya ledak otot tungkai.

Menurut Rusli Lutan (2002: 62) menyatakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengarahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan dari beban yang bisa digerakkan oleh seseorang. Dilihat dari pengerahan tenaga, maka usaha yang dikerahkan itu dilakukan berulang kali. Ketika seseorang mampu melakukan tugas gerak berbaring duduk selama berpuluh kali tanpa henti, maka kita berkesimpulan, orang tersebut memiliki daya tahan otot.

Jadi dapat disimpulkan bahwa daya tahan/*endurance* merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang paling penting untuk dilatih, karena daya tahan ini secara langsung juga untuk melatih otot, kelenturan dan komponen kebugaran jasmani lainnya. Daya tahan otot tidak hanya dikenal pada istilah kekuatan tetapi juga kemampuan otot berkontraksi dalam beberapa waktu tanpa mengalami kelelahan.

2) Daya Tahan Jantung dan Paru

Daya tahan paru dan jantung menurut Depdiknas (2000: 53), daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu. Sedangkan menurut

Wahjoedi (2001: 59), daya tahan jantung dan paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung paru adalah kemampuan untuk melanjutkan atau tetap melakukan latihan-latihan yang berat atau jumlah kerja maksimal dimana setiap individu tampil dalam periode waktu yang lama.

b. Kekuatan otot (*Streght*)

Menurut Djoko Pekik I (2000: 29) Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha. Sedangkan pendapat M.Sajoto (1995: 45) kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kerja, dengan menahan beban yang diangkatnya. Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002: 164), kekuatan otot adalah kekuatan otot atau sekelompok otot untuk mengarahkan daya (*force*) maksimal terhadap sebuah tahanan. Sedangkan menurut Sadoso S (1992: 20) kekuatan otot adalah kemampuan otot maksimal untuk mengangkat suatu beban. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga secara maksimal.

c. Daya ledak (*power*)

Menurut Depdiknas (2000: 55), *power* adalah kemampuan otot melakukan kerja secara eksplosif. Sedangkan *power* menurut Wahjoedi (2001: 61), daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh untuk memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif. Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *power* adalah kemampuan tubuh untuk menggunakan kemampuan otot secara eksplosif.

d. Kelentukan (*Flexibility*)

Iwan Setiawan (1996: 114) menyatakan bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Dari sudut pandang yang lain Djoko Pekik I (2000: 29) pengertian kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa. Sedangkan menurut Mochamad Sajoto (1995: 51) kebugaran kelentukan adalah kemampuan persendian, *ligamen*, dan *tendo* di sekitar persendian, melaksanakan gerak seluas-luasnya.

Fleksibilitas bagi anak sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam bermain, karena bermain bagi mereka tidak semata-mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi juga harus lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat dan kuat (kelincahan). Sesuai dengan uraian di atas bahwa kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak dan setiap

individu tentu tidak sama tergantung kebutuhan dan keadaan seseorang. Dalam kehidupan sehari-hari, kondisi kebugaran jasmani ini menggambarkan keadaan anak mampu melakukan aktivitas belajar mulai pagi sampai siang hari atau mulai siang sampai sore kemudian anak masih sanggup untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti jalan-jalan, olahraga, dan kegiatan pengisi waktu luang lainnya.

Berdasarkan kutipan di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa fleksibilitas merupakan kelentukan gerak dari persendian tubuh melalui jangkauan yang luas tergantung pada pengaturan *tendo*, *ligament*, jaringan penghubung dan otot-otot.

e. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995: 9). Kecepatan sangat dibutuhkan dalam olahraga yang sangat mengandalkan kecepatan, seperti lari pendek 100 m dan lari pendek 200 m. Dapat disimpulkan kecepatan menunjuk pada kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang singkat.

f. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di daerah tertentu (M. Sajoto, 1995). Menurut Iwan Setiawan (1996: 116) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak

tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan cukup baik apabila mampu merubah satu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerakan gerakan yang baik. Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa sebenarnya kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi badan secara cepat dan melakukan gerakan yang lain. Contoh latihannya adalah lari zig-zag, lari bolak-balik 5 meter, dll.

g. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (M. Sajoto, 1995: 5). Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa koordinasi adalah kemampuan tubuh seseorang yang selaras antara sekelompok otot selama bergerak yang terlibat dalam satu pola gerak yang rumit dan mempersatukan bagian-bagian tersebut menjadi suatu gerak tunggal dan berhasil mencapai beberapa tujuan.

h. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot (M. Sajoto, 1995: 9). Lebih lanjut keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dalam kaitannya dengan daya gravitasi. Kemampuan untuk mengalihkan posisi tubuh jika berada dalam beberapa posisi.

i. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau feeling lainnya (M. Sajoto, 1995: 10). Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara muncul suatu rangsangan dengan mulainya reaksi.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Semakin tinggi tingkat Kebugaran jasmani seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh setiap orang, dari komponen-komponen kebugaran jasmani menunjukkan bahwa kebugaran jasmani ternyata memiliki pengertian yang luas dan kompleks. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pola hidup sehat bagi masyarakat. faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang ada dalam diri siswa sendiri yang meliputi faktor jasmaniah (keberadaan fisik siswa yang meliputi kesehatan dan cacat tubuh), faktor psikologis (meliputi intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif,

kematangan, kesiapan) dan faktor kelelahan (baik kelelahan jasmani maupun rohani). Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri siswa yang meliputi faktor lingkungan sosial (keberadaan guru, relasi teman sebaya dan relasi antar anggota keluarga dan sebagainya).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000 : 6) pola hidup sehat meliputi: “Makan, istirahat, dan olahraga”, dari ketiga upaya ini dapat diterangkan sebagai berikut :

a. Makan

Semua makhluk hidup membutuhkan makan, untuk mempertahankan kehidupannya manusia memerlukan makan yang cukup. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani harus memperhatikan makanan yang memenuhi syarat kesehatan berimbang cukup energi dan nutrisi. Gizi yang cukup diharapkan dapat memberikan sumbangan pada kebugaran pada jasmani seseorang termasuk siswa. Djoko Pekik Irianto (2000 : 6) syarat makan sehat berimbang cukup energi dan nutrisi meliputi : karbihidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

b. Istirahat

Jaringan dan sel yang dimiliki tubuh manusia tidak mungkin kerja terus menerus tanpa berhenti. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000 : 27) adalah : “salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia”, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas

sehari-hari dengan nyaman. Kebugaran jasmani yang salah satu variabelnya adalah gerak sangat memerlukan istirahat untuk pemulihan setelah melakukan gerak fisik. Dengan waktu tidur yang cukup, tubuh akan kembali segar dan siap beraktivitas kembali di keesokan harinya. Waktu tidur yang diperlukan dalam sehari kurang lebih selama 7-10 jam pada malam hari.

c. Olahraga

Dengan memperhatikan komponen kebugaran jasmani maka agar dapat mencapai adalah dengan cara latihan olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi) (Djoko pekik Irianto, 2000 : 7).

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 62), kemenangan dan kekalahan sering sekali ditentukan oleh kemampuan fisik dan mental disamping tehnik dan taktik. Pemain yang mempunyai kondisi fisik yang baik dan mental yang baik akan lebih cenderung diuntungkan. Menurut Suharno HP (1985: 10), apabila seseorang pemain atau lebih memiliki kondisi fisik yang jelek pada saat pertandingan itu, percayalah akan menimbulkan prestasi regu tersebut akan menurun secara keseluruhan. Akibat lebih jauh lagi dapat menimbulkan turunnya mental *team*,

sehingga tim dengan sendirinya sangat menyolok penurunannya. Oleh karena itu kesegaran jasmani menjadi salah satu factor yang paling penting bagi seorang pemain untuk mencapai sebuah prestasi, khususnya dalam permainan sepakbola.

Menurut Engkos kokasih (1985: 58), bahwa bagi individu yang melakukan olahraga untuk memperbaiki kesegaran jasmani, membutuhkan:

1. Intensitas latihan 70-85% dari denyut nadi maksimal (DNM).
2. Lamanya latihan antara 20-30menit.
3. Frekuensi latihan 3 kali seminggu.

Menurut Roji (2004: 97), faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, yaitu:

- 1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun.
- 2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai.
- 3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- 4) Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah : makan yang bergizi baik (seimbang), istirahat yang cukup, dan olahraga yang teratur.

6. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani untuk Pemain Sepakbola

Sepakbola sebagai cabang olahraga yang gerakan bola datang dan perginya tidak teratur, maka kemampuan bergerak dengan cepat untuk mengontrol, berlari, menjemput bola, melompat, lari cepat, berhenti tiba-tiba ataupun berkelit sangat diperlukan. Hal ini menunjukkan bahwa seorang pemain sepakbola memerlukan unsur-unsur kondisi fisik yang prima untuk dapat memainkan permainan tersebut dengan baik. Robert Koger (2005: 2) menyatakan bahwa kebugaran fisik adalah syarat mutlak, banyak tim yang berhasil meraih kemenangan di akhir pertandingan karena kekuatan tim lawan sudah terkuras habis. Selanjutnya Komarudin (2011: 24-38) menyatakan faktor-faktor yang dipandang sangat penting bagi keberhasilan penguasaan keterampilan sepakbola ada dua aspek, yaitu:

1. Kualitas Fisik

Kualitas-kualitas fisik seperti kelentukan, kekuatan, power dan daya tahan merupakan factor penting yang harus dimiliki oleh pesepakbola untuk dapat berhasil dalam menguasai sepakbola. Sedangkan untuk kualitas fisik sendiri meliputi:

1) kelentukan (*flexibility*)

kelentukan adalah salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam kaitanya dengan prestasi sepakbola, pentingnya kelentukan dalam sepakbola berkenaan dengan dua hal utama, yaitu: (1) jarak yang luas dari kelentukan penting untuk menunjang kecepatan gerak, (2) kelentukan yang baik akan menurunkan kemungkinan terjadinya cedera dan memperbaiki kesehatan tubuh.

2) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah sejumlah daya yang dapat dihasilkan oleh suatu otot ketika otot tersebut berkontraksi. Manfaat langsung kekuatan dalam permainan sepakbola adalah: (1) keselamatan: pesepakbola yang lebih kuat akan mampu mencegah terjadinya cedera yang berbahaya ketika terjadi jatuh dibandingkan

dengan pesepakbola yang lemah, (2) keterampilan: banyak keterampilan sepakbola tidak dapat ditampilkan tanpa adanya kekuatan yang memadai, (3) mendukung kemampuan lain: kemampuan-kemampuan seperti kecepatan, daya tahan, *power*, dll, dalam batas tertentu, tergantung pada kekuatan.

3) Daya Ledak (*power*)

Power adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan. Power adalah suatu atribut fisik yang paling dominan yang diperlukan dalam sepakbola, hal ini dikarenakan pesepakbola harus menggerakkan tubuhnya atau bagian tubuhnya secara cepat sehingga memerlukan kekuatan dan kecepatan secara simultan.

4) Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan menunjuk pada kemampuan *cardiorespiratory* (jantung dan paru-paru) atau pada daya tahan otot (*muscular endurance*). Namun pada pembelajaran sepakbola maka bahasan dibatasi hanya pada daya tahan otot yang dapat dianggap sebagai kemampuan untuk menahan kelelahan otot atau bertahan lama dalam kegiatan olahraga.

2. Atribut Motorik

Kemampuan motorik yang menunjang terhadap pelaksanaan sepakbola sangat banyak, diantaranya adalah kelincahan (*agility*), koordinasi, kecepatan keseimbangan, dll. Kesemua atribut motorik tersebut dapat ditingkatkan melalui keikutsertaan dalam olahraga sepakbola dan sebaliknya kemampuan-kemampuan tersebut harus secara spesifik ditingkatkan agar mampu memperbaiki penampilan dalam sepakbola.

Menurut pendapat yang dikemukakan Danny Mielke (2007: ix), menyatakan bahwa:

Program penjagaan kondisi fisik pemain sepakbola hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobik, sesi latihan secara terus-menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan kekuatan otot dan tulang.

Diantara komponen-komponen kondisi fisik yang ada, daya tahan, kecepatan, dan kekuatan mempunyai peranan yang sangat penting.

Sedangkan menurut Komarudin (2011: 24), menyatakan bahwa kualitas-kualitas fisik seperti kelenturan, kekuatan, *power*, dan daya tahan

merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh pesepakbola untuk dapat berhasil dalam menguasai sepakbola.

Kecepatan dan kelincahan merupakan hal yang pokok dalam permainan. Menurut Komarudin (2011: 38), menyatakan bahwa “kemampuan motorik yang menunjang terhadap pelaksanaan sepakbola sangat banyak, diantaranya adalah kelincahan (*agility*), koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dll”. Kekuatan dan kelincahan dibutuhkan dalam hal menggiring bola dengan cepat sambil dapat mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan tubuh dalam tujuan melewati lawan.

Daya ledak diperlukan untuk menang atas lawan dalam gerakan awal, baik untuk tujuan mengejar bola, melepaskan diri dari penjagaan lawan dan gerakan tipu. Daya tahan dituntut sebab permainan sepakbola membutuhkan waktu 2x45 menit. Kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, beradu badan dan sebagainya jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

Oleh karena itu, dalam melatih komponen biomotor tersebut di atas memerlukan program latihan yang benar dan baik. Proses latihan yang benar dapat dilakukan melalui perencanaan latihan yang benar dengan prinsip-prinsip latihan. Robert Koger (2005: 3) menyatakan bahwa dampak positif kebugaran fisik adalah:

- a. Daya tahan tubuh
Memungkinkan para pemain menjalani seluruh rangkaian latihan, pertandingan dan turnamen yang berlangsung lama dan menuntut stamina yang prima.
- b. Kontrol pikiran

Sangat diperlukan agar para pemain tetap bisa berpikir jernih pada saat mereka berlari, ditabrak pemain lain, dan sebagainya. Kemampuan mengendalikan pikiran sangat diperlukan untuk mengendalikan tubuh.

c. Kelincahan

Sangat diperlukan agar pemain dapat bergerak dengan gesit sambil dapat menjaga keseimbangan tubuhnya.

d. Kecepatan bereaksi

Memungkinkan pemain bermain cepat lalu melakukan gerakan yang diperlukan.

e. Kecepatan dan kesigapan

Diperlukan untuk menampilkan keterampilan yang diperlukan dalam keadaan menyerang atau bertahan.

f. Koordinasi

Diperlukan agar pemain dapat selama mungkin menguasai bola, mengawasi gerak langkah pemain lainnya, dan bermain secara kompak dalam tim.

Apabila kondisi fisik atlet dalam keadaan baik maka atlet akan lebih cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan. Secara psikologis atlet yang memiliki kondisi fisik baik akan merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan-tantangan latihan dan pertandingan.

Dalam Aglan (<http://aglan-love.blogspot.com>, 2012: 1) dinyatakan selain dituntut mempunyai *skill* atau kemampuan bermain bola yang bagus, seorang pemain sepakbola juga dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus, oleh karena itu di dalam cabang olahraga sepakbola tidak hanya dilakukan pelatihan tentang teknik bermain dan pembelajaran strategi, tapi juga sangat diperlukan beberapa tahap latihan fisik. Menurut Komarudin (2011: 37) menyatakan bahwa daya tahan otot sangatlah penting dalam menampilkan aktual dari keterampilan sepakbola. Dengan mempertimbangkan faktor umur dalam penelitian ini, maka

bentuk tes yang digunakan adalah tes TKJI usia 13-15 tahun. Adapun bentuk tes TKJI yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang, terdiri atas (1) tes daya tahan otot perut, (2) tes kecepatan, (3) tes kekuatan, (4) tes daya ledak, (5) tes daya tahan (*endurance*). Untuk lebih lebih jelasnya bentuk tes TKJI tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Tes Daya Tahan Otot Perut

Tingkat kekuatan seseorang pasti berbeda satu sama lain. Sehingga memang perlu diadakan pengukuran untuk mengambil data kekuatan seseorang, karena sangat bermanfaat untuk beberapa tujuan yang diinginkan seseorang. Menurut M. Sajoto (1988: 58) menyatakan bahwa daya tahan otot setempat atau *local endurance* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relative cukup lama, dengan beban tertentu. Bentuk tes daya tahan otot perut yaitu tes *sit up* selama 60 detik.

b. Tes Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah atau bergerak dari tubuh atau anggota badan dari satu titik ke titik lainya atau mengerjakan suatu aktivitas berulang-ulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut M. Sajoto (1995: 9), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama

dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Bentuk tes kecepatan yaitu tes lari cepat 50 meter.

c. Tes Kekuatan (*Strength*)

Tes kekuatan sangat dibutuhkan dalam pembinaan prestasi atlet. Menurut M. Sajoto (1988: 58), kekuatan adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Latihan dan tes ini sebenarnya hampir sama dengan tes daya tahan, hanya saja untuk tes kekuatan ini waktu relatif lebih sedikit, sebab apabila waktu yang diberikan lebih lama maka tes ini akan menjadi tes daya tahan. Bentuk tes kekuatan yaitu tes angkat badan 60 detik.

d. Tes Daya Ledak (*Power*)

Tes power adalah gabungan komponen fisik dari kekuatan dan kecepatan. Jadi orang coba harus memiliki kedua komponen kondisi fisik tersebut untuk melakukan tes ini. Tes power juga sangat diperlukan dan sangat bermanfaat untuk pengembangan prestasi atlet atau orang coba. Banyak tujuan yang akan diambil dari tes ini seperti tes-tes yang lain yang telah dijelaskan di atas. Bentuk tes power yaitu *vertical jump test* (tes loncat tegak).

e. Tes Daya Tahan (*Endurance*)

Tes *endurance* biasanya lebih dikenal dengan tes daya tahan tubuh seseorang. Tes ini sangat penting sekali dan biasanya sering sekali

dipakai para pelatih untuk pengembangan fisik atau evaluasi perkembangan dan pelatihan seorang atlet. Berbagai macam jenis tes yang dilakukan para pelatih untuk melakukan tes *endurance* ini. Bentuk tes daya tahan (*endurance*) yaitu tes lari 1000 meter.

7. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dilaksanakan untuk mengembangkan bakat dan minat siswa. Dalam kegiatan tersebut siswa dapat memperoleh banyak manfaat dari hal yang terkandung dalam kegiatan yang diikutinya. Menurut Yudha M. Saputra (1999: 6), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 6) kegiatan ekstrakurikuler secara umum didefinisikan sebagai suatu susunan program di luar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program kurikuler dengan arahan dan bimbingan guru, pembina, atau pelatih, arahan dan bimbingan tersebut dimaksudkan agar kegiatan ini dapat berjalan lancar.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran atau di hari libur

yang mempunyai tujuan meningkatkan bakat minat anak didik terhadap apa yang mereka pilih sesuai keinginan, terhadap jenis ekstrakurikuler tersebut.

b. Jenis-Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan memberi nilai plus bagi siswa selain materi pelajaran seperti yang dimuat di kurikulum yang didapatkan pada proses kegiatan pembelajaran intrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler terdiri dari berbagai jenis pelajaran inti seperti termuat pada kurikulum. Misalnya pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan maka ekstrakurikulernya dapat berupa bela diri, renang, sepakbola, dll. Mengiringi mata pelajaran kesenian, ekstrakurikulernya dapat berupa kelompok paduan suara, sanggar seni dan band sekolah. Sedangkan mengiringi pelajaran agama ekstrakurikulernya yang diselenggarakan berupa pelatihan membaca Al-qur'an. Waktu pemberian materi ekstrakurikuler bervariasi sesuai kebutuhan sekolah yang bersangkutan, yaitu: pada hari yang sama dengan hari rutin belajar di sela jam belajar atau pada hari libur diluar kegiatan pembelajaran.

Menurut Williamson dalam Yudha M. Saputra (1999: 17), ada empat tipe yang termasuk dalam kegiatan ekstrakurikuler diantaranya yaitu:

- 1) Program sekolah dan masyarakat berupa seni lukis, seni tari, seni musik, seni drama, dan sejumlah kegiatan ekstrakurikuler lainnya.
- 2) Partisipasi dan observasi dalam kegiatan olahraga di luar dan di dalam ruangan, seperti; atletik, renang, tenis, tenis meja, sepakbola, permainan tradisional, dsb.

- 3) Berdiskusi masalah-masalah sosial dan ekonomi, seperti; melakukan kunjungan ke pasar, ke tempat bersejarah, kebun binatang, kantor kelurahan (desa), dsb.
- 4) Aktif menjadi anggota klub dan organisasi, seperti; klub olahraga, pramuka, OSIS, dsb.

Berdasarkan sekian banyak jenis kegiatan ekstrakurikuler diwajibkan siswa memilih salah satunya sesuai minat dan bakat, dan maksimum dua jenis. Kecuali bagi yang memiliki kemampuan akademis baik dan disertai izin dari orang tua siswa boleh memilih lebih dari dua jenis kegiatan ekstrakurikuler.

c. Tujuan Ekstrakurikuler

Menurut Williamson dalam Yudha M. Saputra (1999:16), tujuan ekstrakurikuler adalah memberikan sumbangan pada kepribadian anak didik, khususnya mereka yang berprestasi dalam kegiatan tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut bertujuan menumbuh kembangkan pribadi peserta didik yang sehat jasmani dan rohani, bertaqwa kepada Tuhan YME, memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitar, serta menanamkan sikap sosial bertanggung jawab sekolah.

Tujuan ekstrakurikuler diantaranya yaitu mengokohkan eksistensi ekstrakurikuler sebagai wadah pembentukan bakat dan potensi siswa di luar akademik. Menjadikan ekstrakurikuler sebagai wadah bagi perintisan prestasi siswa khususnya pengembangan kepribadian kepercayaan diri. Menjadikan ekstrakurikuler sebagai salah satu sumber prestasi sekolah, minimal di tingkat kabupaten.

8. Ekstrakurikuler SMP N 2 Majenang

Ekstrakurikuler SMP N 2 Majenang dimulai sejak tahun 2001 sampai sekarang. Saat ini ekstrakurikuler sekolah tersebut ditangani oleh seorang guru ekstrakurikuler yang ditunjuk oleh pihak sekolah. Jadwal latihan ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang adalah setiap hari Selasa dan Kamis pukul 15.20 wib sampai dengan pukul 17.30 wib. Peserta ekstrakurikuler sepakbola tersebut sampai saat ini berjumlah 32 orang siswa. Sampai sejauh ini ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang belum dapat memperoleh prestasi, akan tetapi beberapa dari peserta ekstrakurikuler SMP N 2 Majenang sudah lolos seleksi POPDA tingkat Kabupaten.

Tim sepakbola SMP N 2 Majenang banyak diikuti oleh siswa kelas satu dan dua ditambah sedikit dari siswa kelas tiga. Perlengkapan latihan yang dimiliki oleh tim sepakbola sekolah ini antara lain bola sepak berjumlah 7 buah, *cone* berjumlah 20 buah dan semua perlengkapan tersebut masih dalam kondisi yang layak pakai, sedangkan untuk fasilitas lapangan sepakbola ukurannya tidak normal seperti lapangan sepakbola pada umumnya. Letak lapangan yang strategis hanya berjarak sekitar 300 meter dari sekolah. Hal ini lebih memudahkan bagi guru ekstrakurikuler tersebut untuk mengatur, mengawasi, serta mengkoordinasi siswanya.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berfikir, penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian Beny Oktiyo (2003) “Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas II SLTP Negeri 2 Berbah Sleman Yogyakarta”. Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode survei dengan teknik tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani dari Puskesjasrek (Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi) tahun 1992. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas II SLTP Negeri 2 Berbah Sleman tahun pelajaran 2002/2003, banyaknya populasi yang digunakan sebanyak 116 siswa kelas II. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas II SLTP Negeri 2 Berbah Sleman 0 % (0 siswa) kategori baik 59,5 % (69 siswa) kategori sedang, 25,0 % (29 siswa), kategori kurang, 0,9 % (1 siswa) kategori kurang sekali. Maka dapat disimpulkan bahwa lebih dari 50 % tingkat kebugaran jasmani siswa memiliki kategori sedang.
2. Penelitian oleh Wahyu Indarto (2010) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMP Negeri 2 Jatiroto Kabupaten Wonogiri” tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Jatiroto. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP

Negeri 2 Jatiroto sebanyak 45, teknis analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli sebagian besar berkategori sedang sebanyak 24 anak (53,3 %), di ikuti kategori kurang sebanyak 19 anak (42,2 %) dan kategori sangat kurang sebanyak 2 anak (4,4 %). Dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli berkategori sedang.

C. Kerangka Berpikir

Setiap pemain sepakbola harus mempunyai kebugaran jasmani yang baik agar dapat mencapai prestasi optimal. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang prima pastinya harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, pemain sepakbola juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kebugaran jasmaninya agar jangan sampai mengalami penurunan.

Dalam latihan, seorang pelatih akan memberikan dosis yang tepat sehingga kebugaran jasmani pemain dapat mengalami peningkatan secara optimal. Sebelum pertandingan dimulai, kebugaran jasmani pemain harus benar-benar disiapkan, hal ini dikarenakan kebugaran jasmani menjadi fondasi atau dasar untuk mengembangkan keterampilan teknik, taktik dan strategi, serta mental pemain.

Dengan kebugaran jasmani yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan pelatih tanpa banyak kesulitan, serta tidak

akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan. Selain itu, pemain yang memiliki kebugaran jasmani bagus akan cepat dalam proses pemulihan saat mengikuti latihan maupun pertandingan yang berat.

Prestasi yang diperoleh SMP N 2 Majenang dalam cabang olahraga sepakbola masih pasang surut, hal tersebut dapat diindikasikan para peserta belum mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Usaha yang ditempuh untuk meningkatkan prestasi cabang sepakbola di SMP N 2 Majenang yaitu dengan mengukur kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler secara berkala. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan siswa yang selanjutnya nanti dapat menjadi acuan program latihan yang selama ini diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler sepakbola. Maka dari itu penulis ingin meneliti status kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 2 Majenang.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang semata-mata melukiskan keadaan objek (Sutrisno Hadi, 1993: 3). Metode yang digunakan menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah TKJI (Depdiknas, 1999) yang terdiri atas lari 50 meter, tes gantung siku tekuk 60 detik diukur dalam satuan menit dan detik, baring duduk 60 detik, loncat gerak dan lari 1000 meter.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Wijaya Kusuma Majenang yang beralamat di Jl.Wijaya Kusuma Majenang. Di lapangan Wijaya Kusuma Majenang ini sudah biasa digunakan untuk pertandingan sepakbola, untuk sekolah sepakbola, dan digunakan untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini berlangsung mulai tanggal 22 Maret 2013 sampai dengan 22 Mei 2013. Waktu pengambilan data dilakukan pada hari Rabu, 3 April 2013 mulai pukul 14.00 WIB sampai selesai. Penelitian ini dibantu oleh 4 orang asisten meliputi Hermawan sebagai asisten pemegang *stopwatch*, Uli Lutfi sebagai

asisten pencatat, Muhamad Ilham Baskoro sebagai asisiten pemegang bendera, dan Faisal Sandy sebagai asisten pengukur di setiap sesi tes.

C. Definisi Oprasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani pemain sepakbola SMP N 2 Majenang yang diartikan sebagai suatu kemampuan atau kesanggupan fisik pemain ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu relatif lama tanpa kelelahan yang berarti, diukur dengan menggunakan tes TKJI yang terdiri atas lari 50 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2009: 80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 2 Majenang yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 131). Sampel dalam penelitian ini adalah

siswa putra SMP N 2 Majenang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang yang berjumlah keseluruhan 32 anak. Sampel penelitian adalah siswa yang berumur minimal 13 tahun sampai dengan 15 tahun, sehingga teknik pengambilan sampelnya menggunakan *purposive sampling*.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 160). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap tingkat kebugaran jasmani pada pemain sepakbola. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani digunakan rangkaian tes TKJI. Tes ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu yang dimulai dari: 1). Lari 50 meter, 2). Tes gantung angkat tubuh 60 detik diukur dalam satuan menit dan detik, 3). Baring duduk 60 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari jauh 1000 meter.

a. Lari 50 meter

Tujuan :

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

Alat dan perlengkapan :

- 1) *stopwatch*
- 2) bendera *start*
- 3) lintasan yang lurus dan rata
- 4) garis *finish*
- 5) alat tulis

Pelaksanaan tes dilakukan dengan start jongkok, kecepatan lari dicatat sampai dengan 0,1 detik, bila memungkinkan dicatat sampai dengan 0,01 detik.

b. Gantung angkat tubuh (60 detik)

Tujuan :

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot-otot lengan dan bahu.

Alat dan perlengkapan :

- 1) palang tunggal
- 2) alat tulis

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala. Peserta mengangkat badan ke atas hingga dagu melewati palang tunggal

c. Baring duduk (60 detik)

Tujuan :

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot-otot perut.

Alat dan perlengkapan :

- 1) *stopwatch*
- 2) tempat yang datar
- 3) alat tulis

Pelaksanaan tes ini dilakukan pada permukaan tanah yang datar, tes dilakukan berulang kali dan sebanyak mungkin dalam waktu 60 detik.

Banyaknya testi dapat melakukan tes tersebut dicatat hasilnya

d. Loncat tegak

Tujuan :

Tes ini bertujuan untuk mengukur power.

Alat dan perlengkapan :

- 1) kapur
- 2) meteran yang di temple di tembok
- 3) alat tulis

Anak diminta meloncat tegak dengan tangan berusaha meraih raihan tertinggi. Guru memasang/menempelkan kertas yang sudah terdapat tulisan meteran di dinding sekolah. Lakukan sebanyak 3 kali, cari raihan tertinggi.

e. Lari jauh 1000 meter

Tujuan :

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru.

Alat dan perlengkapan :

- 1) *stopwatch*
- 2) tempat yang datar

3) bendera *start*

4) alat tulis

Start dilakukan dengan *start* berdiri, pada aba-aba ya peserta melakukan lari menempuh jarak yang telah ditentukan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Pengumpulan data dengan metode survei memiliki tujuan untuk pengumpulan data sederhana dan juga bersifat menerangkan atau menjelaskan variabel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara setiap pemain ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang melakukan seluruh rangkaian test TKJI secara urut. Setelah semua data terkumpul selanjutnya dianalisis berdasarkan tabel nilai-T. Data yang diperoleh peserta didik dari tiap-tiap butir tes merupakan data kasar. Hasil dari tiap-tiap tes selanjutnya diubah menjadi nilai dengan mengkonsultasikan pada tabel nilai tes kebugaran jasmani untuk remaja umur 13-15 tahun sesuai dengan jenis kelamin peserta didik.

F. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat pengukur data yang dapat dipertanggungjawabkan, yaitu alat ukur atau instrumen penelitian yang valid dan reliabel, karena instrumen penelitian yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliabel

(Suharsimi Arikunto, 1996: 135).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase, rumus yang digunakan adalah :

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan :

P = persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah

Sumber: Idochi Anwar (2003: 41)

Adapun tabel nilai tes kebugaran jasmani untuk remaja umur 13-15 tahun, sebagai berikut :

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Putra Umur 13-15 Tahun

Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
s.d.-6,7	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d.- 3'04"	5
6,8-7,6	11-15	28-37	53-65	3'05"- 3'53"	4
7,7-8,7	6-10	19-27	42-52	3'54"- 4'46"	3
8,8-10,3	2-5	8-18	31-41	4'47"- 6'04"	2
10,4-dst	0-1	0-7	s.d.-30	6'05"- dst	1

Sumber : Depdiknas (1999: 27)

Setelah data terkumpul menjadi data kasar kemudian data dimasukan dalam tabel norma penilaian tes sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah nilai	Klasifikasi
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang sekali (KS)

Sumber : Depdiknas (1999: 29)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Kebugaran Jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang diukur menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia dengan menggunakan 5 tes pengukuran yaitu lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, duduk baring 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter. Deskripsi hasil penelitian masing-masing tes tersebut diuraikan sebagai berikut:

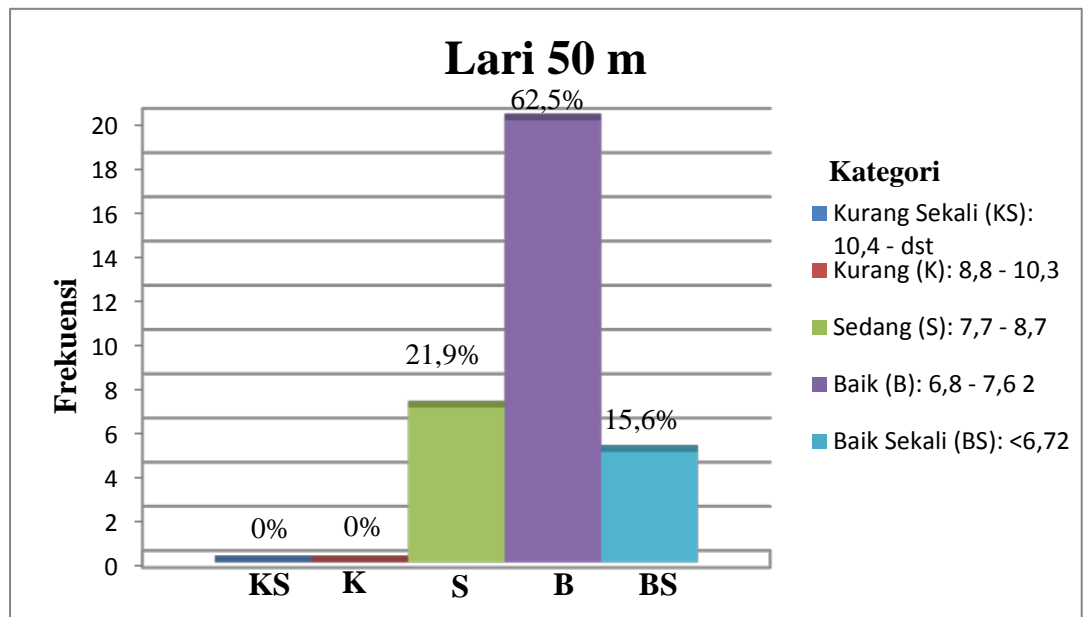
1. Lari 50 Meter

Hasil penelitian lari 50 meter dari subjek 32 anak diperoleh rerata hasil tes = 7,32; *median* = 7,3; *modus* = 7,15 dan standar deviasi = 0,50. Deskripsi hasil penelitian lari 50 meter putra dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Deskripsi Hasil Penelitian Penelitian Lari 50 Meter

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kumulatif	Nilai
<6,7	5	15,6	15,6	5
6,8 – 7,6	20	62,5	78,1	4
7,7 – 8,7	7	21,9	100	3
8,8 – 10,3	0	0	0	2
10,4 – dst	0	0	0	1
Jumlah	32	100,0	100	20

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. Diagram Hasil Lari 50 meter

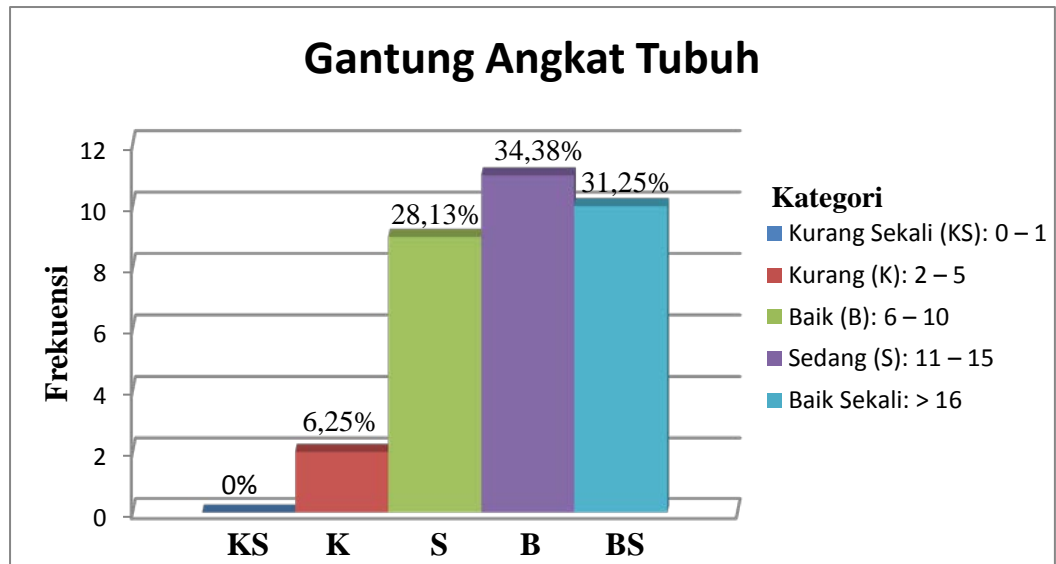
2. Gantung Angkat Tubuh

Hasil penelitian gantung angkat tubuh dari subjek 32 anak diperoleh rerata hasil tes = 14,34; *median* = 13,0 ; *modus* = 10 dan standar deviasi = 6,37. Deskripsi hasil penelitian gantung angkat tubuh dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Gantung Angkat Tubuh

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Kumulatif	Nilai
>16	10	31,25	31,25	5
11 – 15	11	34,37	65,62	4
6 – 10	9	28,13	93,75	3
2 – 5	2	6,25	100	2
0 – 1	0	0	0	1
Jumlah	32	100.0	100	20

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 2. Diagram Hasil Gantung Angkat Tubuh

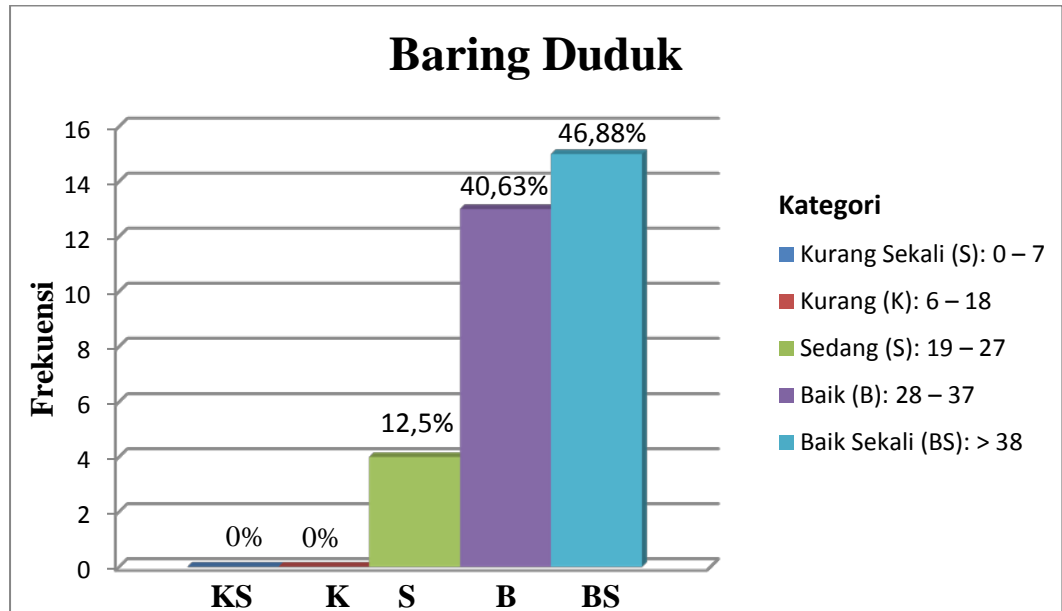
3. Baring Duduk 60 Detik

Hasil penelitian baring duduk 60 detik dari subjek 32 anak diperoleh rerata hasil tes = 35,46; *median* = 36,5; *modus* = 40 dan standar deviasi = 5,66. Deskripsi hasil penelitian baring duduk 60 detik dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Baring Duduk 60 detik

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Kumulatif	Nilai
>38	15	46,87	46,87	5
28 – 37	13	40,63	87,5	4
19 – 27	4	12,5	100	3
8 – 18	0	0	0	2
0 – 7	0	0	0	1
Jumlah	32	100	100	20

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 3. Grafik Hasil Baring Duduk 60 detik

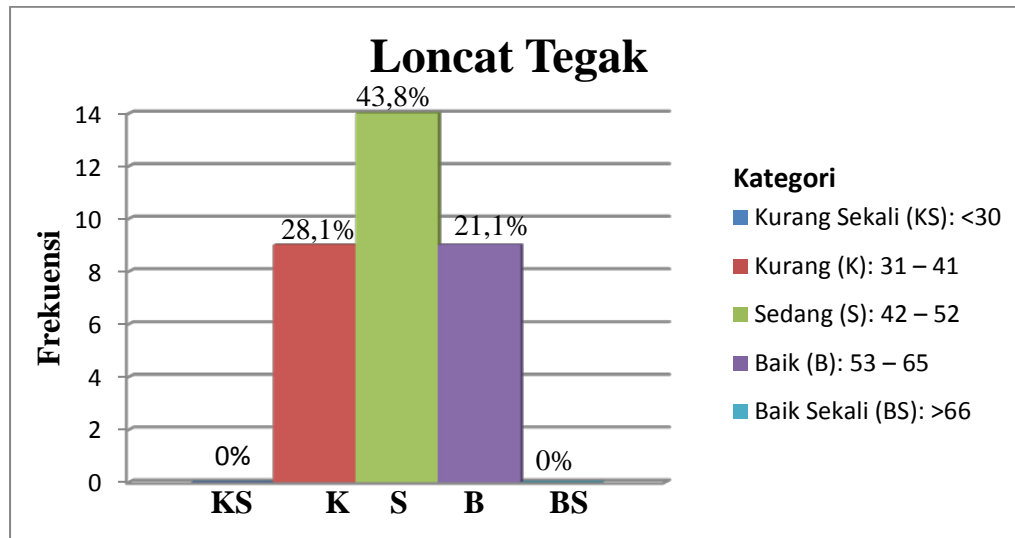
4. Loncat Tegak

Hasil penelitian tes loncat tegak dari subjek 32 anak diperoleh rerata hasil tes = 48,25; median = 46; modus = 46 dan standar deviasi = 6,78. Deskripsi hasil penelitian loncat tegak dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Loncat Tegak

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Kumulatif	Nilai
>66	0	0	0	5
53 – 65	9	28,1	28,1	4
42 – 52	14	43,8	71,9	3
31 – 41	9	28,1	100	2
s.d. – 30	0	0	0	1
Jumlah	32	100	100	20

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 4. Diagram Hasil Loncat Tegak

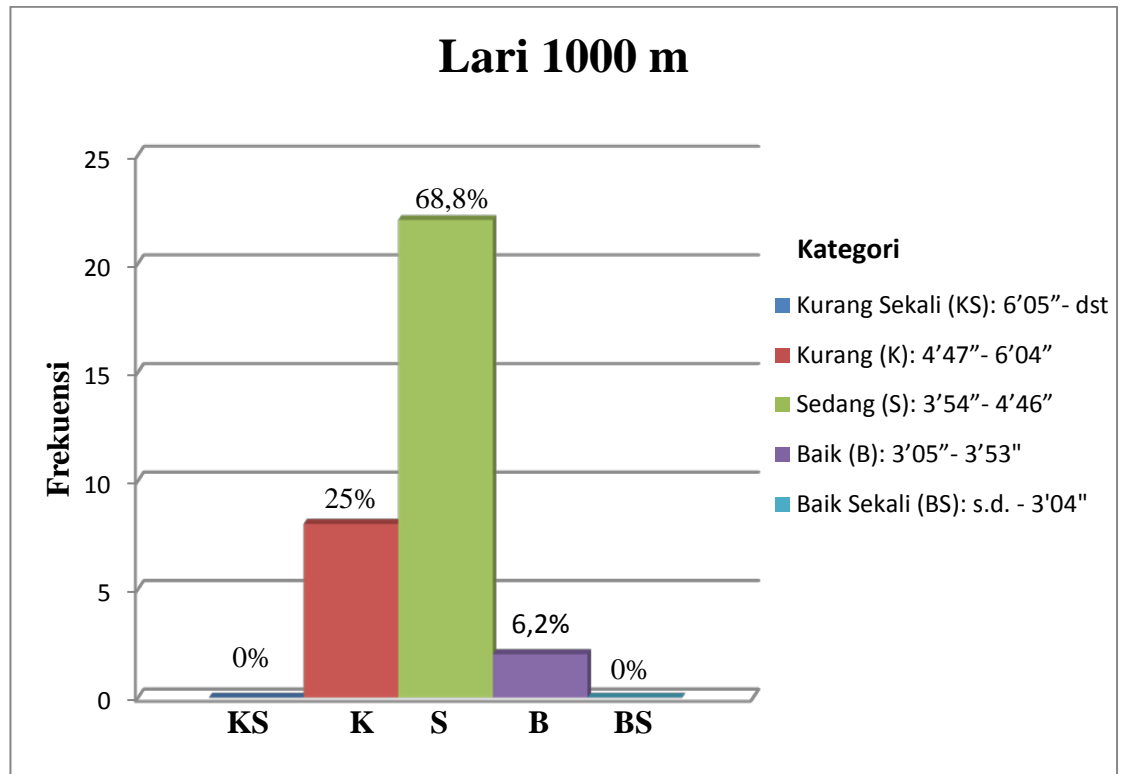
5. Lari 1000 Meter

Hasil penelitian lari 1000 meter dari subjek 32 anak diperoleh rerata hasil tes = 5,68; *median* = 5,47; *modus* = 4,32 dan standar deviasi = 1,08. Deskripsi hasil penelitian lari1000 meter dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Lari 1000 meter

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Kumulatif	Nilai
s.d.- 3'04"	0	0	0	5
3'05"- 3'53"	2	6,2	6,2	4
3'54"- 4'46"	22	68,8	75	3
4'47"- 6'04"	8	25	100	2
6'05"- dst	0	0	0	1
Jumlah	32	100	100	20

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 5. Diagram Lari 1000 meter

6. Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler sepakbola

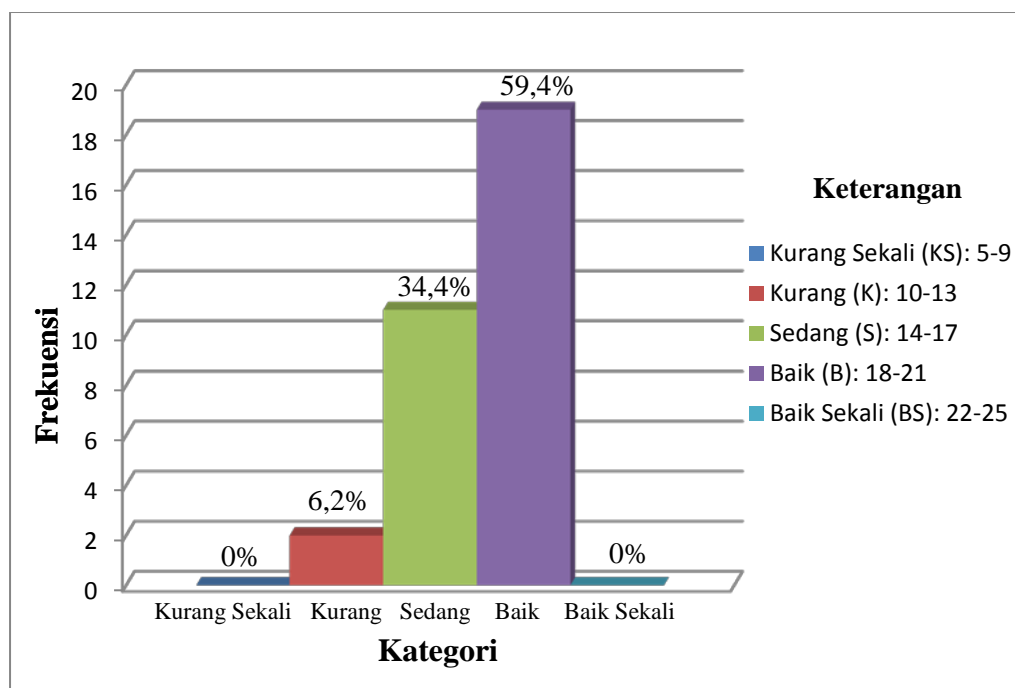
Berdasarkan masing-masing tes pengukuran di atas di antaranya tes lari 50 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1000 meter diperoleh kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 2 Majenang. Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani dari subjek 32 anak diperoleh rerata hasil tes = 18,12; median = 18,5; modus = 19 dan standard deviasi = 2,15.

Deskripsi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N Majenang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Kumulatif
22 – 25	Baik sekali	0	0	0
18 – 21	Baik	19	59,4	59,4
14 – 17	Sedang	11	34,4	93,8
10 – 13	Kurang	2	6,2	100
5 – 9	Kurang Sekali	0	0	0
Jumlah		32	100	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 6. Diagram Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang berada pada kategori

baik sekali sebesar 0% (0 anak), baik sebesar 59,4 % (19 anak), diikuti kategori sedang sebesar 34,4 % (11 anak), kategori kurang sebesar 6,2 % (2 anak) dan kategori kurang sekali 0% (0 anak). Hasil tersebut dapat disimpulkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang berkategori baik dan sedang.

B. Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang lain. Ditambah lagi kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, untuk menunjang aktivitas yang berlebih setiap harinya. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Menurut Roji (2004: 97) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, antara lain: (1). Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun, (2). Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai, (3). Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan, (4). Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang berada pada kategori baik sekali sebesar 0%(0 anak), baik sebesar 59,4 % (19 anak), diikuti kategori sedang sebesar 34,4 % (11 anak), kategori kurang sebesar 6,2 % (2 anak) dan kategori kurang sekali 0% (0 anak), hasil tersebut dapat disimpulkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang berkategori baik dan sedang.

Kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya. Hasil di atas diartikan sebagian besar siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola mempunyai kebugaran yang baik sebesar 59,4% (19 anak), salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola yaitu keadaan kesehatan yang baik, protein, kalori, gizi yang memadai. Dalam hal ini siswa selalu melakukan banyak aktivitas baik di sekolah maupun di luar sekolah. Siswa SMP merupakan siswa yang aktif dalam aktivitas, dengan demikian keaktifan siswa di sekolah maupun di luar sekolah, secara tidak langsung meningkatkan kebugaran fisik, yang mana seiring dengan meningkatnya kebugaran fisik maka kebugaran jasmaninya akan meningkat. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa misalnya dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin.

Aktivitas fisik tidak hanya dilakukan di sekolah saja tetapi juga aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Di sekolah, guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani siswa, dengan cara memberikan pembelajaran kebugaran jasmani dan juga memberikan latihan-latihan kebugaran jasmani bagi siswa, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional.

Kebugaran jasmani merupakan faktor yang utama bagi seorang pemain sepakbola, seperti yang diuraikan sebelumnya kebugaran jasmani merupakan pondasi utama pemain sepakbola sebelum melangkah ketahap teknik, taktik dan mental. Dari hasil di atas diketahui para peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang mempunyai kebugaran jasmani yang baik, dengan demikian tehnik, taktik dan mental menjadi faktor selanjutnya untuk dikembangkan. Melihat dari hasil penelitian ternyata peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang sebagian besar mempunyai kebugaran jasmani yang baik dan sedang, akan tetapi berdasarkan kenyataan yang ada sepakbola di SMP N 2 Majenang masih belum mencapai prestasi yang maksimal. Artinya kematangan teknik dan mental peserta perlu ditingkatkan, sehingga antara kondisi fisik, kepribadian, mental, teknik dan taktik berjalan dengan seimbang.

Kepribadian adalah faktor penting untuk dapat memperoleh prestasi. Seorang atlet harus memiliki sifat-sifat tertentu untuk bisa memperoleh prestasi, sifat-sifat tersebut diantaranya adalah sikap positif, loyal terhadap

kepemimpinan, rendah hati, senang bersaing dan berprestasi. Sikap positif merupakan cerminan dari kesiapan untuk melaksanakan tugas sebagai kewajiban yang menggembirakan. Rendah hati berkaitan dengan loyalitas untuk menerima kepemimpinan orang lain, menerima kritik dan kesiapan bekerja sama dalam tim. Semangat bersaing dan berprestasi merupakan virus yang mempercepat perkembangan prestasi.

Keterampilan teknik adalah salah satu keterampilan yang erat hubungannya dengan kemampuan fisik. Keterampilan teknik ini akan berkembang apabila seorang atlet sudah mempunyai kondisi fisik yang matang. Taktik merupakan suatu kemampuan memanfaatkan kondisi fisik, keterampilan dan kondisi psikologis guna merespon kekuatan atau kelemahan lawannya secara efektif. Selain itu agar mampu beradaptasi dengan situasi kompetisi secara keseluruhan.

Faktor mental merupakan salah satu hal yang sangat erat hubungannya dengan prestasi. Menurut Rusli Lutan,dkk (2000: 36), bahwasanya faktor ini menyumbang 90 – 95% dalam prestasi. Seorang atlet yang mempunyai mental baik akan bisa membuat keputusan dengan cepat dan tepat, mampu menanggulangi stres mental, memiliki stabilitas emosi yang tangguh.

Meskipun demikian masih ada beberapa peserta yang mempunyai kebugaran jasmani yang kurang. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan latihan yang intensif dan teratur. Prinsip latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu

meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang, sehingga untuk menunjang kebugaran jasmani yang baik juga dapat dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik bagi pemain sepakbola sangatlah penting, karena kebugaran jasmani menjadi penunjang bagi tercapainya prestasi yang maksimal. Tubuh yang *fit* akan dapat melakukan pekerjaan berulang-ulang tanpa rasa lelah yang berarti, dengan demikian seorang pemain sepakbola yang mempunyai kebugaran jasmani baik akan mampu bertanding terus menerus tanpa ada rasa lelah yang berarti dalam waktu 90 menit. Namun perlu ditekankan prestasi tidak akan tercapai jika hanya mengandalkan kondisi fisik saja, perlu adanya teknik yang baik, taktik, mental, dan kerjasama dalam bertanding sepakbola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0%(0 anak), “baik” sebesar 59,4 % (19 anak), diikuti kategori “sedang” sebesar 34,4 % (11 anak), kategori “kurang” sebesar 6,2 % (2 anak) dan kategori “kurang sekali” 0% (0 anak). Dengan demikian dapat disimpulkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang adalah baik dan sedang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dari kesimpulan di atas dapat ditemukan beberapa implikasi yaitu:

1. Data mengenai kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Majenang, dapat menjadi gambaran bagi siswa dan guru SMP N 2 Majenang.
2. Menjadi referensi bagi pelatih/guru, bahwa prestasi tidak akan tercapai jika hanya mengandalkan kebugaran jasmani saja, perlu adanya teknik yang baik, taktik, mental, dan kerjasama dalam bertanding sepakbola.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Peneliti tidak mengontrol kebugaran jasmani dan psikis peserta terlebih dahulu, apakah peserta dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.
2. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan siswa saat melakukan tes apakah sudah maksimal atau tidak.
3. Terbatasnya kemampuan peneliti, sehingga peneliti hanya dapat meneliti satu variabel dan hanya dapat menggambarkan kebugaran jasmani para peserta ekstrakurikuler sepakbola.

D. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi siswa yang masih mempunyai kebugaran jasmani kurang agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.
2. Bagi sekolah dan guru olahraga hendaknya selalu mengontrol tingkat kebugaran jasmani anak didiknya, sehingga bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya dilakukan dengan variabel lain, tidak hanya kebugaran jasmani saja, sehingga faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola dapat teridentifikasi lebih luas lagi.
4. Bagi orang tua siswa, hendaknya selalu mengontrol kegiatan sehari-hari yang dapat mengganggu kesehatan dan kebugaran jasmaninya dan mengontrol pola makan, tidur, dan istirahat agar tetap terjaga kebugaran jasmaninya.


DAFTAR PUSTAKA

- Aglan. (2012). *Latihan Kondisi Fisik*. Diakses dari [http:// aglanlove.blogspot.com/2011/2012/Latihan kondisi fisik.html](http://aglanlove.blogspot.com/2011/2012/Latihan_kondisi_fisik.html). Diakses pada hari senin 20 april 2013 pukul 15.00 wib.
- Agus Salim. (2007). *Buku Pintar Sepakbola : Seri Olahraga Untuk Pemula*. Bandung: Tiara Wacana.
- Beny Oktiyanto. (2003). *Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas II SLTP Negeri 2 Berbah Sleman Yogyakarta. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Remaja Usia 13-15 tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani da Rekreasi.
- _____. (2000). *“Dasar-Dasar Kepelatihan”*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Faizati Karim. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga*. Diakses dari <http://dinkes-sulsel.go.id/new/images/pdf/panduan%20kesehatan%20olahraga.pdf> pada tanggal 14 Juni 2013, pukul 20.00 WIB.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- Idochi Anwar. (2003). *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Iwan setiawan. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: ITB dan FPOK Bandung.
- Kravitz, Len. (2001). *Panduan Lengkap bugar Total*. Jakarta: Raja Grafindo. Persada.
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepak Bola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- M. Furqon H. (2002). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Surakarta: Pusat Penelitian Dan Pengembangan Keolahragaan (Puslitbang-OR) Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.

- Muhammad Ali. (2011). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Yogyakarta: JPOFIK UNY.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK Depdikbud.
- _____. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK Depdikbud.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Robert Koger. (2005). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Terjemahan PT Saka Mitra Kompetensi.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga
- Rusli Lutan, Sudrajat Prawirasaputra, dan Ucup Yusup. (2000). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Rusli Lutan. (2002). *Pendidikan Kesegaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Sadoso Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Soedjono. (1979). *Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Suharno HP. (1985). *Latihan Kondisi Fisik*. Yogyakarta: IKIP.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudarno. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2006). *“Statistik untuk Penelitian”*. Bandung : ALFABETA.
- Sukatamsi. (1997). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. : Jakarta: Tiga Serangkai.

- Sutrisno Hadi. (1993). *Metodologi Research* . Yogyakarta: Andi Offset.
- Wahjoedi. (2001). *Tes, Pengukuran, Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, Badan Kerjasama Perguruan Tinggi Indonesia Timur.
- Wahyu Indarto. (2010). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMP Negeri 2 Jatiroto Kabupaten Wonogiri. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yudha M Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan KO Kurikuler dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Dekdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Lampiran 1.Surat Permohonan Ijin penelitian

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255


Nomor : 103 /UN.34.16/PP/2013 21 Maret 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Darul Fitriyana
NIM : 08601244011
Program Studi : PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
W a k t u : 22 Maret s/d 22 Mei 2013
Tempat/Obyek : SMP Negeri 2 Majenang/siswa
Judul Skripsi : Status Kondisi Fisik Siswa SMP Negeri 2 Majenang Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Drs. Rumpus Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 00

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SMP Negeri Majenang
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Rekomendasi Ijin Penelitian Kesbanglinmas Yogyakarta


**BADAN KESATUAN BANGSA DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT
(BADAN KESBANGLINMAS)**
Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta - 55233
Telepon (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 22 Maret 2013

Nomor : 074 / 488 / Kesbang / 2013
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Gubernur Jawa Tengah
Up. Kepala Badan Kesbangpol dan Linmas
Provinsi Jawa Tengah
Di
SEMARANG

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
Nomor : 103/UN.34.16/PP/2013
Tanggal : 21 Maret 2013
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul : " **STATUS KONDISI FISIK SISWA SMP N 2 MAJENANG YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA** ", kepada :

Nama : DURUL FITRIYANA
NIM : 08601244011
Prodi/ Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi : SMP Negeri 2 Majenang, Cilacap, Jawa Tengah
Waktu Penelitian : 22 Maret s/d 22 Mei 2013

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul penelitian dimaksud;
3. Melaporkan hasil penelitian kepada Badan Kesbanglinmas DIY.


Rekomendasi Ijin Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan Kepada Yth :
1. Gubernur DIY (sebagai laporan);
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY;
3. Yang bersangkutan

Lampiran 3. Surat Rekomendasi Penelitian Kesbangpol Semarang

	PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH	
	BADAN KESATUAN BANGSA POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT	
	Jl. A. YANI NO. 160 Telp. (024) 8454990 FAX. (024) 8414205, 8313122	
	EMAIL : KESBANG@JATENGPROV.GO.ID SEMARANG - 50136	

SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET
Nomor : 070 / 0702 / 2013

I. **DASAR** : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia. Nomor 64 Tahun 2011. Tanggal 20 Desember 2011.
2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah. Nomor 070 / 265 / 2004. Tanggal 20 Februari 2004.

II. **MEMBACA** : Surat dari Gubernur DIY. Nomor 074 / 488 / Kesbang / 2013. Tanggal 22 Maret 2013.

III. Pada Prinsipnya kami **TIDAK KEBERATAN** / Dapat Menerima atas Pelaksanaan Penelitian / Survey di Kabupaten Cilacap.

IV. Yang dilaksanakan oleh

1. Nama	: DARUL FITRIYANA.
2. Kebangsaan	: Indonesia.
3. Alamat	: Karangmalang Yogyakarta.
4. Pekerjaan	: Mahasiswa.
5. Penanggung Jawab	: Komarudin, M.A.
6. Judul Penelitian	: Status Kondisi Fisik Siswa SMP N 2 Majenang Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola.
7. Lokasi	: Kabupaten Cilacap.

V. **KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :**

1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat / Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah Politik dan / atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.


3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
 4. Setelah survey / riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbangpol Dan Linmas Provinsi Jawa Tengah.
- VI. Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari :
Maret 2013 s.d Mei 2013.
- VII. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Semarang, 25 Maret 2013

an. GUBERNUR JAWA TENGAH
KEPALA BADAN KESBANGPOL DAN LINMAS
PROVINSI JAWA TENGAH



Lampiran 4. Surat Rekomendasi Penelitian Bakesbangpol Cilacap



PEMERINTAH KABUPATEN CILACAP

BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan D.I Panjaitan Nomor 1 Telepon (0282) 534118 – 537477 Faximile (0282) 534118

CILACAP

Kode Pos 53223

SURAT REKOMENDASI PENELITIAN / SURVEY/ PKL

NOMOR : 072 / 364 / III / 28 / 2013

I. Dasar : Keputusan Bupati Cilacap Nomor 71 Tahun 2004 tanggal 8 Juni 2004 Tentang Prosedur Permohonan Rekomendasi Penelitian / Survey, Praktek Kerja Lapangan (PKL) dan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kabupaten Cilacap

II. Membaca : Dasar surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa Politik Dan Perlindungan Masyarakat Pemerintah Provinsi Jawa Tengah Di Semarang Nomor : 070/0702/2013 tanggal 25 Maret 2013 tentang Ijin Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (**BAKESBANGPOL**) Kabupaten Cilacap menyatakan **TIDAK KEBERATAN** untuk memberikan rekomendasi atas Pelaksanaan **Penelitian** yang akan dilaksanakan oleh :


1. Nama / NIM : **DARUL FITRIYANA (08601244011)**
2. Pekerjaan : Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
3. Alamat : Jl. Wijayakusuma No. 15 A Rt. 003 / 001 Cibeunying Majenang
4. Maksud dan Tujuan : Penyusunan Skripsi
5. Penanggung jawab : Komarudin, MA (Dosen Pembimbing)
6. Judul : **" STATUS KONDISI FISIK SISWA SMP N 2 MAJENANG YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA "**
7. Lokasi : Di SMP Negeri 2 Majenang

III. Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum melaksanakan **Penelitian**, diwajibkan menyerahkan Surat Rekomendasi dari **Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik** Kabupaten Cilacap Ke **BAPPEDA** Kabupaten Cilacap Untuk Mendapatkan Ijin **Penelitian**
2. Pelaksanaan **Penelitian** ini tidak disalahgunakan untuk tujuan lain yang berakibat pelanggaran Peraturan Perundang – undangan yang berlaku.
3. Mentaati segala ketentuan dalam pelaksanaan **Penelitian** dimaksud.
4. Setelah selesai pelaksanaan **Penelitian** harap melaporkan hasilnya kepada Bupati Cilacap lewat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (**BAKESBANGPOL**) Kabupaten Cilacap.
5. Surat rekomendasi ini akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan ketentuan – ketentuan sebagaimana tersebut diatas.

IV. Surat Rekomendasi ini berlaku mulai tanggal **26 Maret 2013 s/d 31 Mei 2013**

DIKELUARKAN DI CILACAP
PADA TANGGAL 26 Maret 2013
an. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN CILACAP
Kepala Bidang Fasilitas Politik Dan Keamanan




EDLI WIBOWO, SH
Penata Tingkat
NIP. 19960805 199007 1 001

Tembusan

1. **DARUL FITRIYANA** (yang bersangkutan)
2. Arsip

Lampiran 5. Surat Rekomendasi Penelitian Bappeda Cilacap

**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**
Jalan Kauman No. 28 B Telp (0282) 533797, 534945 Fax. (0282) 534945
CILACAP Kode Pos 53223

SURAT REKOMENDASI PENELITIAN / SURVAI
Nomor: 072/0320/27.1

I. **DASAR** : Keputusan Bupati Cilacap Nomor: 71 Tahun 2004 tanggal 8 Juni 2004 perihal: Prosedur Permohonan Rekomendasi Penelitian / Survei, Praktek Kerja Lapangan (PKL), dan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kabupaten Cilacap

II. **MEMBACA** : Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Cilacap Nomor : 072/364/III/28/2013 tanggal 26 Maret 2013 perihal: Ijin Penelitian

III. Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (BAPPEDA) Kabupaten Cilacap bertindak atas nama Bupati Cilacap, memberikan REKOMENDASI atas pelaksanaan Penelitian / Survei dalam wilayah Kabupaten Cilacap yang dilaksanakan oleh:

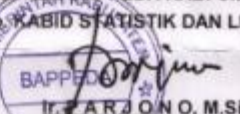
1. Nama : **DARUL FITRIYANA (NIM : 08601244011)**
2. Pekerjaan : **Mhs Prodi Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi fak. Ilmu Keolahragaan UNY Ykt**
3. Alamat : **Jl.Wijayakusuma No.15 A Rt.003/Rw.001 Cibeunying Majenang**
4. Penanggungjawab : **Komarudin, MA (Dosen Pembimbing)**
5. Maksud Tujuan Penelitian / Survei : **Penyusunan Skripsi**
6. Judul Penelitian / Survei : **"STATUS KONDISI FISIK SISWA SMP N 2 MAJENANG YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA"**
7. Lokasi : **Di SMP N 2 Majenang**

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

- a. Pelaksanaan Penelitian / Survei tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketenangan dan ketertiban masyarakat / pemerintah.
- b. Sebelum melaksanakan Penelitian / Survei langsung kepada responden, harus terlebih dahulu melaporkan kepada Kepala Instansi /Wilayah (Camat/Kepala Desa/Kepala Kelurahan) setempat.
- c. Setelah Penelitian / Survei selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada BAPPEDA Cilacap.
- d. Apabila dalam jangka waktu tertentu hasil Penelitian / Survei belum dikirim ke BAPPEDA, maka kepada Penanggung jawab / Pimpinan Lembaga Pendidikan yang bersangkutan berkewajiban mengirimkan hasil Penelitian / Survei tersebut di atas.

IV. Surat Rekomendasi Penelitian / Survei ini berlaku dari tanggal: 26 Maret s/d 31 Mei 2013.



Dikeluarkan di : Cilacap
Pada Tanggal : 26 Maret 2013

a.n. BUPATI CILACAP
KEPALA BAPPEDA KAB. CILACAP
u.b. KABID STATISTIK DAN LITBANG

Ir. ARJONO, M.Si
Pembina
Nip: 19650518 199603 1 002

Tembusan:

1. Bupati Cilacap;
2. Wakil Bupati Cilacap;
3. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Cilacap;
4. Kepala Disdikpora Kab. Cilacap;
5. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta.

Lampiran 6.Surat Izin penelitian Disdikpora Cilacap

	PEMERINTAH KABUPATEN CILACAP DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA Jalan Kalimantan Nomor 51 Telepon (0282) 542797 Faksimil (0282) 540579 Website : www.disdikpora.cilacapkab.go.id Email : disdikpora@cilacapkab.go.id CILACAP	Kode Pos 53224
<hr/>		
Nomor : 072 / 0320/ 27.1	Cilacap, 26 Maret 2013	
Lamp. : -	Kepada Yth. :	
Perihal : IJIN PENELITIAN	Kepala SMP N 2 Majenang	
	di -	
	<u>Majenang</u>	
<p>DASAR : Surat Rekomendasi Penelitian/Survei dari BAPPEDA Kabupaten Cilacap Nomor : 072/0320/27.1 Tanggal 26 Maret 2013.</p> <p>Dengan ini memberikan ijin penelitian kepada :</p> <p>Nama : DARUL FITRIYANA NIM : 08601244011 Pekerjaan : Mhs Prodi Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi fak Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta Alamat : Jl.Wijayakusuma No. 15 A Rt.003/Rw.001 Cibeunying Majenang</p> <p>Dengan ketentuan sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none">Pelaksanaan Penelitian / Survei tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketenangan dan ketertiban masyarakat / pemerintah.Sebelum melaksanakan Penelitian / Survei langsung kepada responden, harus terlebih dahulu melaporkan kepada Kepala Sekolah setempat.Setelah Penelitian / Survei selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Disdikpora Kabupaten Cilacap.Apabila dalam jangka waktu tertentu hasil Penelitian / Survei belum dikirim ke Disdikpora, maka kepada Penanggung Jawab / Pimpinan Lembaga Pendidikan yang bersangkutan berkewajiban mengirimkan hasil Penelitian / Survei tersebut diatas. <p>Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.</p>		
<div style="text-align: right;"> KEPALA DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA KABUPATEN CILACAP SUDUS WIBOWO, SH.S.Pd, M.Si Pemuda Utama Muda NIP. 19630418 199203 1 009</div>		
<p><u>Tembusan Kepada Yth :</u> - Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta</p>		

Lampiran 7.Surat Keterangan Penelitian

	PEMERINTAH KABUPATEN CILACAP DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA SMP NEGERI 2 MAJENANG Jl. Bhayangkara No. 38 & 39 Telp. (0280) 621202 Majenang 53257 KABUPATEN CILACAP
<hr/>	
<u>SURAT KETERANGAN PENELITIAN</u> Nomor : 423.4 / 126 / 2013	
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 2 Majenang Kabupaten Cilacap Provinsi Jawa Tengah menerangkan bahwa :</p>	
Nama	: DARUL FITRIYANA
Tempat Tgl Lahir	: Cilacap, 26 April 1990
NIM	: 08601244011
Jurusan	: PJKR (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi)
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Rumah	: Jl. Wijayakusuma No. 15 A Rt. 03/01 Desa Cibeunying Kecamatan Majenang Kabupaten Cilacap
<p>Bahwa nama tersebut di atas telah melaksanakan Penelitian / Observasi lapangan sejak tanggal 30 Maret 2013 s.d. 03 April 2013 di SMP Negeri 2 Majenang Kabupaten Cilacap Provinsi Jawa Tengah. Dan menurut pengamatan kami, yang bersangkutan dinilai baik dalam melaksanakan kegiatan tersebut serta memberikan kontribusi positif bagi sekolah kami.</p>	
<p>Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya dan benar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p>Majenang, 04 April 2013 Kepala SMP Negeri 2 Majenang</p> <div style="text-align: center;"> ENDLAHWANDI, S.Pd. NIP. 19630602 198403 1 005</div>	

Lampiran 8.Instrumen Penelitian

Petunjuk Pelaksanaan Tes

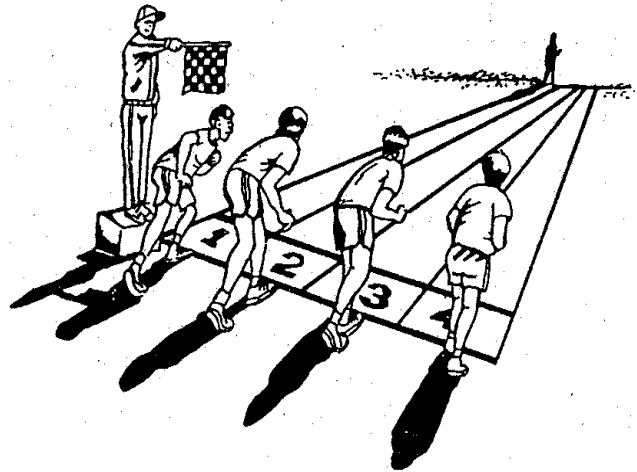
1. Lari 50 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

- 1) lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 / 60 meter
- 2) bendera start
- 3) peluit
- 4) tiang pancang
- 5) *stopwatch*
- 6) serbuk kapur
- 7) formulir TKJI
- 8) alat tulis



c. Petugas Tes

- 1) petugas pemberangkatan
- 2) pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

d. Pelaksanaan

1) sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis *start*

2) Gerakan

- a) pada aba-aba “BERSEDIA” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
- b) pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*
- 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :
 - a) mencuri *start*
 - b) tidak melewati garis *finish*
 - c) terganggu oleh pelari lainnya
 - d) jatuh/terpeleset

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera *start* diangkat sampai pelari melintasi garis *finish*

5) Pencatat hasil

- 1) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan detik
- 2) waktu dicatat satu angka dibelakang koma

2. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu

b) Alat dan fasilitas

- 1) rantai rata dan bersih
- 2) palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggianpeserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi
- 3) *stopwatch*
- 4) serbuk kapur atau magnesium karbonat
- 5) alat tulis

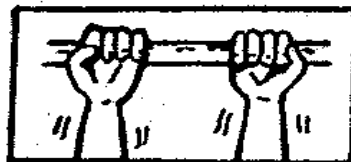
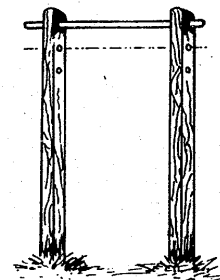
c) Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d) Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik

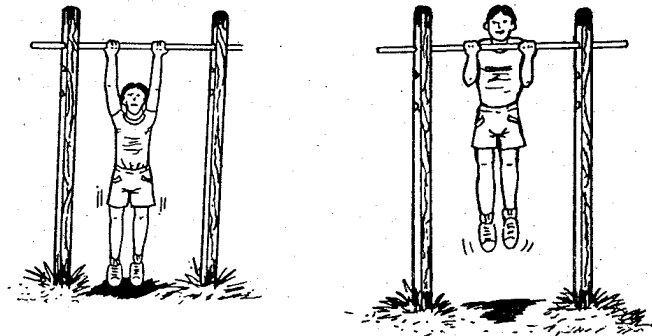
1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu (gambar 3). Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala



2) Gerakan

- a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- b) Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.



3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

- a. pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
- b. pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
- c. pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

e) Pencatatan Hasil

- 1) yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- 2) yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

1) lantai/lapangan yang rata dan bersih

2) *stopwatch*

3) alat tulis

4) alas/tikar/matras, dll

c. Petugas tes

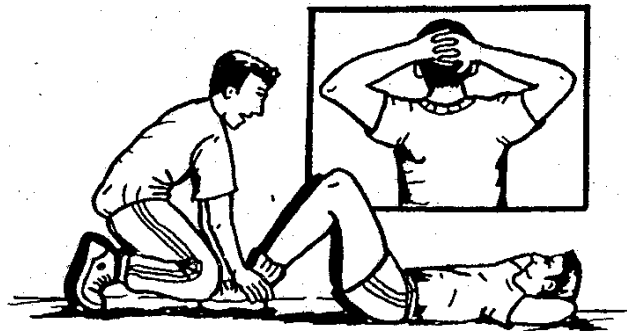
1) pengamat waktu

2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) sikap permulaan

a) berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.



b) Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.

b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik



e. Pencatatan Hasil

1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :

a) pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi

- b) kedua siku tidak sampai menyentuh paha
 - c) menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
- 2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak/tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

- 1) papan berskala sentimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- 2) serbuk kapur
- 3) alat penghapus papan tulis
- 4) alat tulis

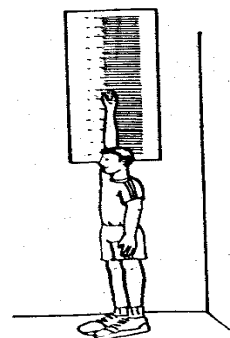
c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

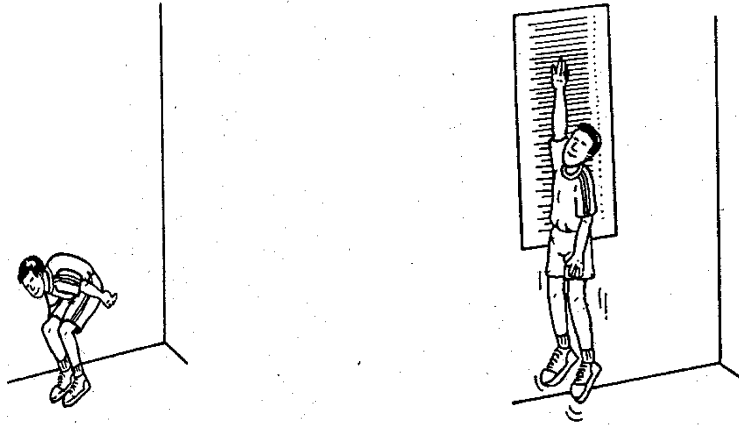
1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur/magnesium karbonat
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan/kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang



Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas

- b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain

e). Pencatatan Hasil

- 1) selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) ketiga selisih hasil tes dicatat
- 3) masukkan hasil selisih yang paling besar

5. Tes Lari 1000 meter (13-15 Tahun)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah, dan pernafasan

b. Alat dan Fasilitas

- 1) lintasan lari
- 2) *stopwatch*
- 3) bendera *start*
- 4) peluit

5) tiang pancang

6) alat tulis

c. Petugas Tes

1) petugas pemberangkatan

2) pengukur waktu

3) pencatat hasil

4) pengawas dan pembantu umum

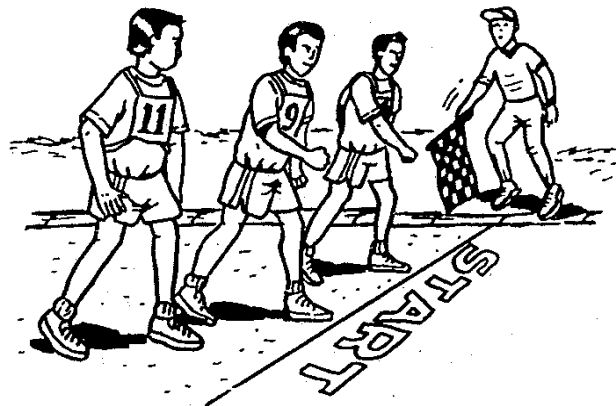
d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

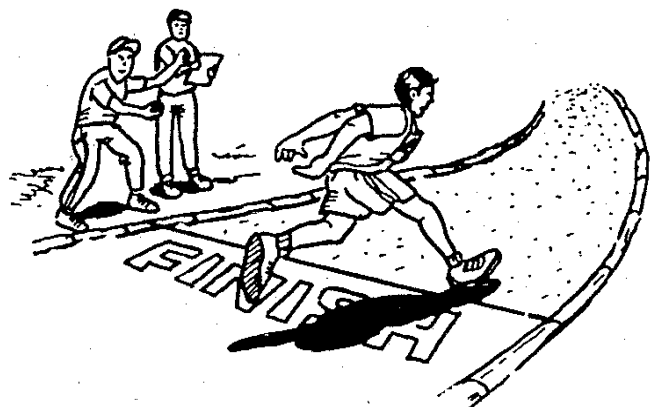
Peserta berdiri di belakang garis *start*

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “BERSEDIA” peserta mengambil sikap berdiri, siap



b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis *finish*



e. Pencatatan Hasil

1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis *finish*

2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh: 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"

Lampiran 9. Formulir TKJI

2

FORMULIR TKJI



Nama / Kelas : Putri Galvito Kewo / 8F
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan *
 Usia : 15 Tahun
 Nama Sekolah :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 / 60 meter *	<u>73</u> detik	<u>4</u>
2	Gantung : a) Siku tekuk b) Angkat Tubuh detik <u>15</u> kali	<u>4</u>
3	Baring Duduk 60 detik	<u>40</u> kali	<u>5</u>
4	Loncat Tegak - Tinggi raihan : <u>41</u> = <u>191</u> cm - Loncatan I : <u>84</u> = <u>234</u> cm - Loncatan II : <u>88</u> = <u>238</u> cm - Loncatan III : <u>83</u> = <u>233</u> cm	<u>234</u> <u>191</u> - <u>43</u> cm	<u>3</u>
5	Lari 800/ 1000 / 1200 meter *	<u>42</u> menit detik	<u>3</u>
6	Jumlah Nilai (tes1 + tes2 + tes3 + tes4 + tes5)		<u>19</u>	Baik
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

* coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

Lampiran 10. Sertifikat Kalibrasi Ban Ukur

 PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 908 / UP - 71 / III / 2013 Number	
<div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;"> No. Order : 003147 Diterima tgl : 8 Maret 2013 </div>	
ALAT <i>Equipment</i> Nama : Ban Ukur Kapasitas : 50 meter Daya Baca : 2 mm <i>Name</i> <i>Capacity</i> <i>Accuracy</i>	Tipe/Model : TM-50 Nomor Seri : Merek/Buatan : TECNO <i>Type/Model</i> <i>Serial number</i> <i>Trade Mark / Manufacture</i>
PEMILIK <i>Owner</i> Nama : Ratri Bela Yunnardiantara Alamat : Badran Lor Sendangsari Minggir Sleman <i>Name</i> <i>Address</i>	
METODE, STANDAR, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i> Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Standar : Komparator 10 m Telusuran : Tertelusur ke Satuan SI melalui LK-045-IDN <i>Method</i> <i>Standard</i> <i>Traceability</i>	
TANGGAL TERA ULANG <i>Date of Verification</i> : 8 Maret 2013 LOKASI TERA ULANG <i>Location of Verification</i> : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG <i>Environment condition of Verification</i> : Suhu 30°C ± 2°C ; Kelembaban 55% ± 10 % HASIL TERA ULANG <i>Result of verification</i> : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2013 DITERA ULANG KEMBALI <i>Reverification</i> : 8 Maret 2014	
 <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> Yogyakarta, 11 Maret 2013 Kepala Soedaryono, SE 9580114 197903 1 006 </div>	
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-01.T
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : Ratri Bela Yunnardiantara
Reference
2. Ditera ulang oleh : Yetni Sulisty NIP. 19630629.198503.1.003
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.000,0
0 - 3.000	3.000,0
0 - 4.000	4.000,0
0 - 5.000	5.000,0


Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE MM

NIP. 19610807 198202 1 007

Lampiran 11. Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch*

 <p>PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH</p> <p>BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>		<p>SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE</p> <p>Nomor : 6222 / MET / SW - 107 / XII / 2012 Number</p>	
		<p>No. Order : 004806 Diterima tgl : 13 Desember 2012</p>	
<p>ALAT Equipment</p> <p>Nama : Stopwatch Name Kapasitas : 9 jam Capacity Daya Baca : 0,01 detik Accuracy</p>		<p>Tipe/Model : Type/Model Nomor Seri : Serial number Merek/Buatan : Diamond Trade Mark/Manufaktur</p>	
<p>PEMILIK Owner</p> <p>Nama : Paulus Budi Nurcahyo Name Alamat : Pojok V Sendangagung Minggir Sleman Address</p>			
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p> <p>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Method Standar : Casio HS-80TW.IDF Standard Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung Traceability</p>			
<p>TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated</p> <p>LOKASI KALIBRASI Location of calibration</p> <p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration</p>		<p>17 Desember 2012 Balai Metrologi Yogyakarta Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55% Lihat sebaliknya</p>	
<p>HASIL Result</p>		<p>30 Desember 2012 Balai Metrologi Yogyakarta Soedjono, SE NIP. 195000001979031006</p>	
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>		<p>FBM.22-02.T</p>	
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>			

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi

2. Dikalibrasi oleh : Made Mukiada NIP. 19621231.198302.1.139
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00.01'00"00	00.01'00"02
00.05'00"00	00.05'00"01
00.10'00"00	00.10'00"02
00.15'00"00	00.15'00"02
00.30'00"00	00.30'00"01
00.59'00"00	00.59'00"41

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

Lampiran 11. Hasil Penelitian Status Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 2 Majenang Menggunakan Tes TKJI

Subjek	Tanggal lahir	Lari 50 M		Gantung angkat Tubuh		Sit up 60 detik		Loncat Tegak		Lari 1000 M		Skor	Kategori
		Hasil	N	Hasil	N	Hasil	N	Hasil	N	Hasil	N		
1	2 Januari 1999	8,05	3	15	4	19	3	39	2	4,18	3	15	Sedang
2	2 maret 1999	7,78	3	18	5	31	4	40	2	4,23	3	17	Sedang
3	10 November 1999	8,11	3	13	4	42	5	49	3	5,2	2	17	Sedang
4	25 Desember 1999	7,29	4	19	5	34	5	50	3	4,2	3	20	Baik
5	11 Maret 1998	6,66	5	28	5	31	4	57	4	4,05	3	21	Baik
6	8 September 1999	7,51	4	10	3	37	4	45	3	3,42	4	18	Baik
7	1 Aapril 1998	6,88	4	29	5	42	5	62	4	4,28	3	21	Baik
8	14 Februari 1998	7,15	4	20	5	43	5	57	4	4,42	3	21	Baik
9	27 Agustus 1999	6,75	5	19	5	33	4	47	3	4,23	3	20	Baik
10	27 Juni 1999	6,93	4	10	3	35	4	43	3	4,14	3	17	Sedang
11	2 Juli 1999	7,38	4	20	5	38	5	37	2	4,17	3	19	Baik
12	15 Mei 1999	7,65	4	5	2	38	5	34	2	4,13	3	16	Sedang
13	29 Oktober 1999	7,59	4	13	4	29	4	48	3	4,45	3	18	Baik
14	9 Agustus 1999	8,2	3	10	3	35	4	48	3	4,55	3	16	Sedang
15	5 Maret 1999	8,01	3	14	4	40	5	49	3	4,31	3	18	Baik
16	15 Januari 1998	7,26	4	15	4	28	4	63	4	4,5	3	19	Baik
17	23 April 1999	7,7	3	10	3	19	3	39	2	5,2	2	13	Kurang
18	5 Februari 1999	7,38	4	8	3	34	4	38	2	5,29	2	15	Sedang
19	3 Januari 1999	7,15	4	9	3	39	5	39	2	5,59	2	16	Sedang
20	28 Desember 1998	6,48	5	11	4	40	5	38	2	4,16	3	19	Baik
21	27 April 1999	7,15	4	5	2	12	2	47	3	5,42	2	13	Kurang
22	6 Mei 1999	7,33	4	6	3	32	4	36	2	4,03	3	16	Sedang
23	7 januari 1999	7,18	4	10	3	40	5	55	4	4,55	3	19	Baik
24	30 Januari 1998	8,32	3	8	3	40	5	61	4	3,38	4	19	Baik
25	21 Maret 1998	7,31	4	15	4	40	5	43	3	4,12	3	19	Baik
26	8 Juni 1998	7,47	4	18	5	35	4	65	4	4,24	3	20	Baik
27	25 Maret 1998	6,79	5	18	5	41	5	56	4	5,05	2	21	Baik
28	10 Januari 1999	7,6	4	11	4	36	4	48	3	4,28	3	18	Baik
29	26 Desember 1998	7,11	4	25	5	39	5	56	4	4,15	3	21	Baik
30	7 Juli 1999	6,84	4	8	3	40	5	49	3	4,47	2	17	Sedang
31	28 Juni 1999	7,1	4	15	4	26	3	51	3	4,5	2	16	Sedang
32	20 Desember 1998	6,25	5	12	4	33	4	42	3	4,01	3	19	Baik

Lampiran 12.Statistik Penelitian

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006
/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

		Statistics					
		Lari 50 m	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Lompat Tegak	Lari 1000 m	TKJI
N	Valid	32	32	32	32	32	32
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		7.3238	14.3438	35.4688	47.8438	4.4031	18.1250
Median		7.3000	13.0000	36.5000	48.0000	4.2600	18.5000
Mode		7.15	10.00	40.00	39.00 ^a	4.23 ^a	19.00
Std. Deviation		.50034	6.37338	5.66246	8.61023	.50916	2.15152
Minimum		6.25	5.00	19.00	34.00	3.38	13.00
Maximum		8.32	29.00	43.00	65.00	5.59	21.00
Sum		234.36	459.00	1135.00	1531.00	140.90	580.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

		Gantung angkat tubuh			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	2	6.2	6.2	6.2
	6	1	3.1	3.1	9.4
	8	3	9.4	9.4	18.8
	9	1	3.1	3.1	21.9
	10	4	12.5	12.5	34.4
	11	2	6.2	6.2	40.6
	12	1	3.1	3.1	43.8
	13	3	9.4	9.4	53.1
	14	1	3.1	3.1	56.2
	15	3	9.4	9.4	65.6
	18	3	9.4	9.4	75.0
	19	2	6.2	6.2	81.2
	20	2	6.2	6.2	87.5
	24	1	3.1	3.1	90.6
	25	1	3.1	3.1	93.8
	28	1	3.1	3.1	96.9

29	1	3.1	3.1	100.0
Total	32	100.0	100.0	

Lari 50 meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.25	1	3.1	3.1	3.1
	6.48	1	3.1	3.1	6.2
	6.66	1	3.1	3.1	9.4
	6.75	1	3.1	3.1	12.5
	6.79	1	3.1	3.1	15.6
	6.84	1	3.1	3.1	18.8
	6.88	1	3.1	3.1	21.9
	6.93	1	3.1	3.1	25.0
	7.1	1	3.1	3.1	28.1
	7.11	1	3.1	3.1	31.2
	7.15	3	9.4	9.4	40.6
	7.18	1	3.1	3.1	43.8
	7.26	1	3.1	3.1	46.9
	7.29	1	3.1	3.1	50.0
	7.31	1	3.1	3.1	53.1
	7.33	1	3.1	3.1	56.2
	7.38	2	6.2	6.2	62.5
	7.47	1	3.1	3.1	65.6
	7.51	1	3.1	3.1	68.8
	7.59	1	3.1	3.1	71.9
	7.6	1	3.1	3.1	75.0
	7.65	1	3.1	3.1	78.1
	7.7	1	3.1	3.1	81.2
	7.78	1	3.1	3.1	84.4
	8.01	1	3.1	3.1	87.5
	8.05	1	3.1	3.1	90.6
	8.11	1	3.1	3.1	93.8
	8.2	1	3.1	3.1	96.9
	8.32	1	3.1	3.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Lari 1000 meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.38	1	3.1	3.1	3.1
	3.42	1	3.1	3.1	6.2
	4.01	1	3.1	3.1	9.4
	4.03	1	3.1	3.1	12.5
	4.05	1	3.1	3.1	15.6
	4.12	1	3.1	3.1	18.8
	4.13	1	3.1	3.1	21.9
	4.14	1	3.1	3.1	25.0
	4.15	1	3.1	3.1	28.1
	4.16	1	3.1	3.1	31.2
	4.17	1	3.1	3.1	34.4
	4.18	1	3.1	3.1	37.5
	4.2	1	3.1	3.1	40.6
	4.23	2	6.2	6.2	46.9
	4.24	1	3.1	3.1	50.0
	4.28	2	6.2	6.2	56.2
	4.31	1	3.1	3.1	59.4
	4.42	1	3.1	3.1	62.5
	4.45	1	3.1	3.1	65.6
	4.47	1	3.1	3.1	68.8
	4.5	2	6.2	6.2	75.0
	4.55	2	6.2	6.2	81.2
	5.05	1	3.1	3.1	84.4
	5.2	2	6.2	6.2	90.6
	5.29	1	3.1	3.1	93.8
	5.42	1	3.1	3.1	96.9
	5.59	1	3.1	3.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Loncat Tegak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34	1	3.1	3.1	3.1
	36	1	3.1	3.1	6.2
	37	1	3.1	3.1	9.4
	38	2	6.2	6.2	15.6
	39	3	9.4	9.4	25.0
	40	1	3.1	3.1	28.1
	42	1	3.1	3.1	31.2
	43	2	6.2	6.2	37.5
	45	1	3.1	3.1	40.6
	47	2	6.2	6.2	46.9
	48	3	9.4	9.4	56.2
	49	3	9.4	9.4	65.6
	50	1	3.1	3.1	68.8
	51	1	3.1	3.1	71.9
	55	1	3.1	3.1	75.0
	56	2	6.2	6.2	81.2
	57	2	6.2	6.2	87.5
	61	1	3.1	3.1	90.6
	62	1	3.1	3.1	93.8
	63	1	3.1	3.1	96.9
	65	1	3.1	3.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Baring Duduk 60 detik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	1	3.1	3.1	3.1
	25	1	3.1	3.1	6.2
	26	1	3.1	3.1	9.4
	28	1	3.1	3.1	12.5
	29	1	3.1	3.1	15.6
	31	2	6.2	6.2	21.9
	32	1	3.1	3.1	25.0
	33	2	6.2	6.2	31.2
	34	2	6.2	6.2	37.5
	35	3	9.4	9.4	46.9
	36	1	3.1	3.1	50.0
	37	1	3.1	3.1	53.1
	38	2	6.2	6.2	59.4
	39	2	6.2	6.2	65.6
	40	7	21.9	21.9	87.5
	41	1	3.1	3.1	90.6
	42	2	6.2	6.2	96.9
	43	1	3.1	3.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

TKJI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	2	6.2	6.2	6.2
	15	1	3.1	3.1	9.4
	16	4	12.5	12.5	21.9
	17	4	12.5	12.5	34.4
	18	5	15.6	15.6	50.0
	19	8	25.0	25.0	75.0
	20	3	9.4	9.4	84.4
	21	5	15.6	15.6	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Lampiran 13. Foto Kegiatan



Gambar 1. Foto Profil SMP N 2 Majenang



Gambar 2. Tes Lari 50 meter



Gambar 3. Tes Gantung angkat tubuh 60 detik



Gambar 4. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik



Gambar 5. Tes Loncat Tegak



Gambar 6.Lari 1000 meter